المركز القومى للترجمة

المشروع القومى للترجمة

# الوالدية
# ودعم السلوك الإيجابى

## دليل عملى لحل مشكلات طفلك السلوكية

ميم هاينمان
كارين شيلدز
جان سيرجاى

ترجمة: عزيزة محمد السيد





1803

# الوالدية ودعم السلوك الإيجابى

## دليل عملى لحل مشكلات طفلك السلوكية

**المركز القومى للترجمة**
**إشراف: جابر عصفور**

- العدد: 1803
- الوالدية ودعم السلوك الإيجابى: دليل عملى لحل مشكلات طفلك السلوكية
- ميم هاينمان، وكارين شيلدز، وجان سيرجاى
- عزيزة محمد السيد
- الطبعة الأولى 2011

**هذه ترجمة كتاب:**

Parenting with Positive Behavior Support:
A Practical Guide to Resolving Your Child's Difficult Behavior
By: Meme Hieneman, Karen Childs & Jane Sergay



شارع الجبلاية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤- ٢٧٣٥٤٥٢٦ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: egyptcouncil@yahoo.com Tel: 27354524- 27354526 Fax: 27354554

# الوالدية ودعم السلوك الإيجابى

## دليل عملى لحل مشكلات طفلك السلوكية


تاليف

ميم هاينمان        كارين شيلدز

جان سيرجاى

ترجمة : عزيزة محمد السيد



2011

هاينمان، ميم.
الوالدية ودعم السلوك الإيجـابى: دليل عـملى لحل مـشكلات طفلك السلوكـيـة/ تأليف: مـيم هاينمـان، كـارين شـيلدز، جـان سـيرجى؛ تـرجـمـة: عزيزة محمد السيد. ـ القاهـرة : الهيئة المصـرية العامة للكتاب،٢٠١١.
٣٠٤ص : ٢٤ سم. ـ (المشروع القومى للترجمة)
تدمك ٠ ٩٤٧ ٤٢١ ٩٧٧ ٩٧٨
١ ـ آداب السلوك للأطفال والشباب.
٢ ـ السلوك. (علم النفس)
أ ـ شيلدز، كارين. (مؤلف مشارك)
ب ـ سيرجى، جان. (مؤلف مشارك)
ج ـ السيد، عزيزة محمد. (مترجم)
رقم الإيداع بدار الكتب ١٤٤٨٤/ ٢٠١١
I. S. B. N 978 - 977 - 421 -947 -0
ديوى ١٢٢، ٣٩٥

# المحتويات

# تقديم المترجمة

تقدمت "الوالدية" كموضوع له أهميته فى السنوات القليلة الماضية نتيجة للتغيرات الاجتماعية العالمية والمحلية المتسارعة، متحدية الأطر والأساليب الروتينية والأطر الفكرية المعتادة التى تمثل منهاجا للأسر فى تعاملها مع الأبناء. فلم يعد ما تعودنا عليه بالأمس يصلح لمواقف اليوم أوالغد. وقد يكون فى طلب الأسر للمشورة من قبل المتخصصين دليلا دامغا على أن الخبرة السابقة وحدها لم تعد مصدرا وافيا لحل المشكلات.

لذا فقد تعددت المؤلفات التى تتناول إعداد الوالدين آباء وأمهات، ورعاة الأطفال ومتخصصى تربية النشء وبناء الأجيال، لممارسة أدوارهم فى تربية الأطفال تربية سوية، تستهدف تكوين الشخصيات القادرة على إدارة ذاتها، وبناء العقول ذات الكفاءة فى التعامل مع المواقف الحياتية بكل معطياتها الجديدة. كما كثرت المراكز المعنية بتأهيل الوالدين وكل مقدمى الرعاية للأبناء لتعلم كيفية الجمع بين الحسم والحب فى تربيتهم. فالحسم وحده لا يكفى لبناء الشخصية السوية، فهو لا يخاطب الوجدان الذى يكون أساس التواصل الصحيح بين الأفراد سواء داخل الأسرة أو خارجها. لذا وجب وجود الحب الذى يجمع بين قلوب الأفراد ويقرب بينها. ويضفى المعنى على أى من القواعد التى تنتهجها الأسرة فى تنشئة أطفالها وحل مشكلاتهم.

ورغم أن هناك العديد من الأمور فى حياتنا. تفوق قدرتنا على التحكم والضبط وتطويعها لظروفنا الخاصة. فإن ما يحدث داخل جدران منازلنا هو من صنعنا نحن كآباء وأمهات فى المقام الأول. لذا وجب علينا أن نتعلم قدر المستطاع

ما يطالعنا به العلم بين آونة وأخرى. ولأن معين العلم لا ينضب . فهناك دائما الجديد فى هذا المجال أو ذاك، والذى ينتظر استكماله بالتجربة الواقعية التى تترجم مقولاته النظرية إلى إجراءات عملية يفيد منها الإنسان.

والمؤلف الذى بين أيدينا، عكف على تأليفه ثلاث من ذوات الخبرة فى مجال رعاية الأبناء وحل مشكلاتهم. تميز هذا المؤلف على غيره من المؤلفات بأنه دليل عملى للتعامل الفعلى مع حالات فى مراحل عمرية متباينة ذات مشكلات سلوكية مختلفة، يتجاوز تأثيرها حياة الابن إلى المناخ الأسرى كله، الأمر الذى يجعل من المؤلف أداة ذات فاعلية لكيفية مواجهة المشكلات بنجاح.، ومقاومة التغيرات السلبية ليس فى حياة الابن فقط بل فى حياة الأسرة كلها.

وقد تم للمؤلفات الثلاثة معالجة الفكرة واستيفائها من خلال أربع محاور أساسية هى:

● المحور الأول وتعرض فيه المؤلفات بنظرة شمولية لعملية الدعم الإيجابى للسلوك ماهيتها والأسس التى تقوم عليها، ومدى تغايرها عن الأساليب النمطية الشائعة فى تربية الأطفال وحل مشكلاتهم. فضلا عن أهمية هذه العملية للأسرة بعد أن ثبت نجاحها فى المدرسة وفى البرامج المجتمعية.

● المحور الثانى ويتكفل بعرض كيفية حل المشكلات باستخدام خطوات عملية الدعم الإيجابى للسلوك. والتى تتضمن وضع الأهداف وجمع المعلومات، ثم وضع الخطة القابلة للتنفيذ وتحقيق الفروض المرجوة منها، وأخيرا مراقبة النتائج التى تسفر عن التطبيق لتدعيم الإيجابى منها أو تغيير السلبى الذى يتعارض مع تنفيذ الأهداف.

● والمحور الثالث تستعين فيه المؤلفات بحالات فعلية كمثال واقعى على كيفية معالجة المشكلات السلوكية للأبناء فى مراحل عمرية مختلفة. وتكشف معالجة الأمثلة عن كيفية تطبيق عملية دعم السلوك الإيجابى فى حل المشكلات السلوكية للأبناء وإحلال السلوك المقبول والمنتج محل السلوك السلبى والمرفوض منهم من خلال تعاون كافة الأطراف المعنية بالطفل وذات التأثير على حياته وحياة الأسرة.

● أما المحور الرابع فتحدثت فيه المؤلفات عن كيفية استدماج عملية دعم السلوكى الإيجابى فى الحياة الأسرية، وتفعيله فى حياة كل فرد فيها. على ألا يكون أسلوبا لحل المشكلات وقت الأزمات فحسب، بل يكون منهاجا فى التفكير لكل أفراد الأسرة للوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها.

وجدير بالذكر أن المشكلات السلوكية للأبناء من شأنها أن تحيل حياة الأسرة جميعها الى سجن كبير فى حالة العجز عن حلها، ذلك أن السلوك المشكل هو رهن فى حدوثه بتحقيق أهداف للطفل، الأمر الذى يضيف مرارا إلى تأكيد هذا السلوك وصعوبة الحل. غير أن ما يقدمه كتاب دعم السلوك الإيجابى يكشف عن وعى المؤلفات بأهمية وضع أهداف السلوك فى الاعتبار عند تغيير الآلية المستخدمة فى تحقيقها. والكتاب لا يقدم وصفات محكمة لحل مشكلات بعينها، لكنه يقدم طريقة فى التفكير، ومهارات لأعمال العقل تعين صاحبها على دعم قدرته على حل المشكلات على اختلافها وتباين المواقف الحياتية التى تنطلق منها.

وأخيرا........ فإن المؤلف الحالى يعد نموذجا لسهولة التعبير عن أكثر المفاهيم تخصصا بما هو مألوف من المعانى والكلمات التى يستشعرها الآباء فى المواقف الحياتية بينهم وبين أبنائهم. ومن ثم. نتوقع أن تعم فائدته بين غير المتخصصين قبل المعنيين بالأمر كمهنيين.

**عزيزة محمد السيد**

## بعض التعليقات التى قيلت عن هذا الكتاب

"اتجاه عملى، قابل للقراءة بدقة ووضوح لمواجهة مشكلات الأطفال السلوكية"

**(إدوارد كير، دكتوراة)**

"إن كسر دائرة سلوك الأطفال المشكل ليس سهلا. غير أن هذا الكتاب يوضح العملية بتقديم توجهات عملية قائمة على معلومات وأبحاث قوية."

**(ليندا م. بامبارا)**

"هناك حاجة لوجود هذا الكتاب للأسر ذوى الأطفال الذين يعانون من المشكلات انسلوكية، وللمهنيين الذين يدعمون هذه الأسر

**(آن تارينول)**

"رائع................. تعبير عن فن دعم السلوك الإيجابى"

**(يتم توستر)**

"ترفع القبعات.......... إنه سوف يكون مساعدا فى إدارة السلوك المشكل وبناء تقدير الذات للطفل وللوالدين"

**( كونى جينسبرج)**

# قالوا عن الكتاب

"ينطلق من البحث، جدير بالاحترام، له القدرة على الجذب، مرتبط بالموضوع، وعملى، ومركز. كل هذه الصفات تمثل انطباعى الأول عن الوالدية ودعم السلوك الإيجابى. فبعض الكتب يحسن اقتناؤها، وبعضها الآخر يكون ضروريا أن تقتنيه. هذا المؤلف ينتمى إلى النوع الثانى الذى يرتبط بضرورة اقتنائه فى الأسر التى لديها أطفال ذوى المشكلات السلوكية، وللمهنيين الذين يدعمون هذه الأسر."

**آن تيرنبل**

مساعد مدير. مركزبيتش للإعاقة

جامعة كانساس

" يمثل هذا الكتاب إنجازا متميزا. فهو يجمع أغلب الرؤى الحديثة عن دعم السلوك الإيجابى فى صيغة عملية متميزة سوف تكون ذات فائدة لكل الآباء. ويعد هذا الكتاب تقدما هائلا فى كيفية الإفادة من نتائج البحوث فى حياة الأسر."

**جلن دانلاب**

استاذ ـ قسم البحث التطبيقى والدعم التربوى

جامعة جنوب فلوريدا ـ رئيس جمعية دعم السلوك الإيجابى

أخيرا......... هناك كتاب على دعم السلوك الإيجابى موجه للآباء. إن كسر دائرة السلوك المشكل ليس بالأمر الهين، فهذا الكتاب يوضح العملية بتقديم

توجيهات عملية تنطلق من قاعدة قوية فى المعلومات والبحث لمساعدة الوالدين على الاقتراب من مشكلات أطفالهم بطريقة مختلفة وبنجاح. سوف يجد الآباء هذا الكتاب مساعداً لهم سواء فى تصميم خطتهم فى دعم السلوك أو فى تفعيل التعاون مع المتخصصين لوضع خطط للأسر، للمدارس أو لمؤسسات أخرى. كما أن المتخصصين سوف يجدون فى هذا الكتاب مصدرا كبيرا للتخطيط مع الأسر وفى توليد الأفكار الجديدة عن للدعم الفعال للأطفال ".

**ليندا م. بامبارا**

أستاذ ـ قسم التربية الخاصة ـ جامعة ليهى

"إن هذا المرشد المساعد يمثل الحكمة المتراكمة لكل من الوالد والباحث معا. فهو الكتاب الأول الذى كتب خصيصا للآباء، وسوف يكون بمثابة الكتاب المقدس فى مجال دعم السلوك الإيجابى لكل الأسر صاحبة الحاجة للمساعدة فى معالجة سلوك أطفالهم المشكل .

**ف. مارك دوراند**

مكتب الشئون الأكاديمية ـ جامعة جنوب فلوريدا

مؤلف كتاب: نم أفضل.

" يمكن قراءته بدقة، واضح، وتوجه عملى لمعالجة سلوك الأطفال المشكل. فعلى الوالدين اقتناء هذا الكتاب وإثراء حياة أسرهم.

**إدوارد كار**

أستاذ علم النفس

جامعة الولاية ـ نيويورك فى ضاحية ستونى بروك

مؤلف ثانى لكتاب: التدخل الموجه بالتواصل للسلوك المشكل

ومدير لبرنامج دعم السلوك الإيجابى لأسر أطفال اضطرابات

الذاتية (برنامج مدعم من ولاية نيويورك للإعاقة العقلية والإعاقات النمائية)

إن هذا المرشد يمثل مصدرا جيدا للوالدين ولفريق العناية بالأطفال والمراهقين ذوى التاريخ فى المشكلات السلوكية فى المنازل وفى السياقات المجتمعية. فإن التدريبات التى طرحتها المؤلفات هى انعكاس لحالة التأمل فى فن دعم السلوك الإيجابى، وقد كتب هذا المرشد بأسلوب يجعله سهل التناول والاستخدام."

**تيم نوستر**

جامعة بلومزبرج ـ بنسلفانيا ـ قسم البرامج المتخصصة

المدير التنفيذى لجمعية دعم السلوك الإيجابى

هذا الكتاب يعد مرشدا عمليا يساعد الوالدين فى وضع برنامج لدعم السلوك الإيجابى يتناسب جيدا مع طفلهم ومع أسرتهم. فهو يشجع على الثبات والاستمرارية، والتعاون مع أفراد الأسر الأخرى، كما يطرح الأمل. كما يمكن توظيفه كأداة مهمة للتخطيط عند العمل مع المتخصصين فى دعم السلوك الإيجابى. فإننا نرفع له القبعات، ذلك أنه يكون مساعدا فى إدارة السلوك المشكل وبناء تقدير الذات للطفل والوالدين. وإننى أعتقد فى أهمية علاقات الآباء بغيرهم للاشتراك فى الأخبار الجيدة عما يتم تفعيله .

**كونى جينسبرج**

المدير التنفيذى ـ العلاقات الأسرية فى كارولينا الجنوبية

برنامج الآباء للآباء

# ملاحظة إلى القارئ

كتب هذا المؤلف لك خصيصًا، أيها الوالد، آو من تقوم برعاية الأطفال ذوى السلوك الذى تود أن تحسنه. إذ إن قراءة كتاب الوالدية ودعم السلوك الإيجابى دليل عملى لحل مشكلات طفلك السلوكية، وتطبيق مفاهيمه على الأمثلة التى وردت فى الكتاب وفى حياتك الواقعية، سوف تعلمك استخدام عملية ذات فاعلية لحل المشكلات تسمى "دعم السلوك الإيجابى" (PBS) لحل السلوك المشكل لطفلك، وتحسين حياة أسرتك بصفة عامة، وقبل أن تبدأ فى محتوى الكتاب. نعتقد أنه قد يكون من المفيد أن تشاركنا أسباب كتابة هذا الكتاب، وشرح طريقة استخدامه وملامحه الخاصة.

## أسباب كتابة المؤلَّف

على مدى ممارستنا للوالدية، وانغماسنا فى تخصصات مهنية تستخدم برامج (PBS) فإن كتابة مؤلَّف عن برامج دعم السلوك الإيجابى خاصة للوالدين كانت هدفًا دائمًا لنا. إن الأسباب التى دعت إلى اعتبار آهمية هذا المؤلَّف كانت تتحدد فيما يلى :

١ ـ علمنا فى المقام الأول بالفائدة التى تقدمها برامج دعم السلوك الإيجابى للأسر.

٢ ـ ليس هناك كتابات شاملة سهلة الاستخدام بالنسبة للوالدين أو غير المتخصصين من مقدمى الرعاية للأطفال عن هذا الموضوع.

وعلى مدى سنوات، وجدنا أنه حتى مع خبرتنا وتدريبنا المهنى، فإن الوالدية يمكن أن تكون صعبة لدرجة كبيرة. ففى بعض الأحيان، يتعرض كل منا للتحديات، والإحباطات، والشعوربالاستنزاف بسبب أطفالنا الذين يبدون أطفالاً عاديين. ومن خلال خبراتنا المهنية، عرفنا كم كانت برامج دعم السلوك الإيجابى مؤثرة فى بناء الأوضاع وحل مشكلات السلوك. وكنتيجة للتحديات التى نواجهها كوالدين، وخلفيتنا المعرفية عن برامج دعم السلوك الإيجابى، فقد بذل كل منا جهودًا لكى نستدمج هذه البرامج ضمن ممارساتنا لتربية أبنائنا، حتى نحقق النتائج الإيجابية. ولقد أتاح لنا توظيف أسس برامج دعم السلوك الإيجابى مع أطفالنا، أن نكون أكثر مبادأة، وإبداعا، ومحبين لأطفالنا ومعالجة مشكلاتهم السلوكية بطريقة أكثر تأثيرًا وأكثر كفاءة.

ورغم أن برامج دعم السلوك الإيجابى قد تم استخدامها لكى تكون مؤثرة مع الأطفال فى المدارس، فإن ماتم تطويره للوالدين فى هذا الموضوع، كان ضئيلا. كما أن ما أتيح منها، لم يكن مكتوبًا بطريقة تسمح لأغلب الوالدين باستيعابها بسهولة، أو وضع العملية موضع التنفيذ. وبينما يتاح الكثير من الكتب والبرامج التدريبية عن الوالدية للإنسان العادى من خلال وسائل الإعلام، فليس منها ما يتضمن توصيفا كاملاً لأسس عمليات برامج دعم السلوك الإيجابى. فهذه المواد الموجهة بالعامة تقدم أفكارًا واستراتيجيات جيدة، لكنها لا تقدم إطارًا متكاملاً لتعليم الوالدين حل المشكلات السلوكية، ولاختيار التدخل السلوكى المناسب لأطفالهم وأسرهم، ومن خلال برامج الوالدية ودعم السلوكى الإيجابى، توفرت لنا القدرة على الجمع بين خبراتنا المهنية والشخصية لعمل دفتر عمل سهل الاستخدام عن برامج دعم السلوك الإيجابى خاصة بالوالدين.

**لمن يوجه هذا الكتاب**

إن هذا الكتاب يوجه إلى والدى الأطفال الذين يخبرون مشكلات سلوكية نمطية، ومن الجائز أن تكون أكثر الصعوبات المهمة، كما قد يكون ذا فائدة أيضًا

للرعاة الآخرين الذين يهتمون بحياة الأطفال وأسرهم بصفة منتظمة، ويتضمن ذلك المدرسين، جلساء الأطفال، والأجداد، والمدربين الرياضيين والمعالجين.

بالإضافة إلى الوالدين ومقدمى الرعاية، فإن مقدمى خدمات الإرشاد للوالدين وغيرهم من المهنيين الذين يعملون مع الأسر، قد يجدون هذا الكتاب مصدرًا عمليًا. إن تنظيم هذا الكتاب، والأمثلة، والأنشطة قد تمت مواءمتها وإعدادها لحلقات التدريب، والصيغ التدريسية الأخرى.

## شرح نظام الكتابة

إن هناك ملامح خاصة محددة للكيفية التى كتب بها هذا المؤلف:

**اولها:** لأن هذا الكتاب قد كتب للوالدين وبواسطة الوالدين، فقد أردنا أن يكون حديثنا موجه مباشرة لك. فلأننا آباء، وواجهنا الكثير من القضايا والقرارات المماثلة لما تخبره أنت، فقد اخترنا أن نكتب هذا المؤلف بصوت الجماعة. فعندما نذكر كلمة "نحن" خلال الكتاب، فإننا نقصدك ونقصد أنفسنا، وأيضًا كل الآخرين المعنيين بحياة طفلك وأسرتك.

**ثانيًا:** فقد بذلنا كل الجهد لتجنب اللغة الاصطلاحية غير الضرورية. ورغم أننا قد حاولنا أن نكون أكثر تحديدًا قدر المستطاع، ففى حالات كثيرة قد استبدلنا بها كلمات مألوفة للوصول إلى ما نريد.

**ثالثًا:** لقد تجنبنا أن نكون موجهين (على سبيل المثال: نقول يجب عليك)، وقدمنا بدلاً منها اختيارات أو اعتبارات لكى ترشدك فى صنع قرارك الشخصى. إن دعم السلوك الإيجابى ليس مجموعة من الوسائل لكنه أكثر من ذلك، فهو عملية لحل المشكلات موجهة بالفرد، حيث تقوم أنت باختيار البدائل بناءً على احتياجاتك وظروفك.

## كيف تفوز بأغلب ما فى هذا الكتاب

إن الوالدية ودعم السلوك الإيجابى قد صمم لكى يكون دليلاً عمليًا للوالدين يستخدمونه عند مواجهتهم للتحديات السلوكية لأطفالهم. كما أنه أيضًا يقدم إطارًا يمكن أن يستخدمه الوالدان لكى يعظما التفاعلات الإيجابية بين أفراد الأسرة جميعها. ولكى تفوز بأقصى فائدة من هذا المصدر، فإننا نهيب بك أن تفعل ما يلى:

١ ـ **طبق ما تتعلم**: اقرأ من أجل أن تفهم، فكر بعمق فى كيف ترتبط أسس وبناء وعملية دعم السلوك الإيجابى بطفلك وأسرتك، مطبقًا ما تتعلمه من خلال أمثلة الحالات والتدريبات. إن القيمة النهائية لدعم السلوك الإيجابى فى قدرتك على استدماج الأسس العملية.

٢ ـ **كن إبداعيًا فى الاستراتيجيات**: تجنب أن تحد ذاتك بالأفكار التى ترد فى هذا الكتاب. فقد تكون أو لا تكون مناسبة لحياة طفلك أو أسرتك. إن دعم السلوك الإيجابى هو عملية حل المشكلات، وليس كتابًا فى الطهى لاختيار البدائل، إذ يجب عليك أن تولّد الحلول التى تقوم على أساس من ظروفك الخاصة، ومصادرك واحتياجاتك.

٣ ـ **اعمل مع الآخرين**: ابذل كل جهدك لتشرك الأفراد الذين يعرفون طفلك وأسرتك جيدًا، ويتفاعلون معك بصفة منتظمة، وقد يؤثرون على ناتج جهدك لتغيير السلوك، إن الأفراد فى حياتك لديهم القدرة إما لتدعيم أو التعارض مع دعم السلوك الإيجابى.

٤ ـ **تكامل مع الاتجاهات الأخرى**: إذا كان مناسبًا وضروريًا، اجمع بين دعم السلوك الإيجابى وبين الأفكار والاتجاهات والخدمات الأخرى (على سبيل المثال: الإرشاد النفسى، التدخل الطبى) التى يمكن أن تفيد طفلك أو أسرتك. إن دعم

السلوك الإيجابى لا يقصد به استبعاد الطرق الأخرى التى يمكن أن تساعد طفلك أو أسرتك.

شكرًا لاختيارك هذا الكتاب. نحن نأمل أن يكون دعم السلوك الإيجابى مساعدًا لك كما كان بالنسبة لنا.

# شكـــر

هـذا الـكتـاب نـتاج لجهودنـا فى تـكامل وإعـادة تعـزيـز وتـطبيق دعـم السلوك الإيجابى لاسـتخدام الأسـر له. إن الأسس الـعامـة والممـارسـات التى نصـفهـا هـنـا ليست من إبداعنـا، بل هـى إضافات لعدد كبير من الباحثين والممارسين، والـكثير منهم قد وجدوا فى ثبت المراجع. إننا نقدر بعمق عملهم ونأمل بإخلاص أن نكون قد قدرنا أفكارهم حق قدرها.

وبصفة خاصة، نود أن نشكر مشرفنا وصديقنا، جيلين دنلاب Glen Dunlap لدعمه وتوجيهه لهذا المشروع، كما نقدر أفكار ومساعدة الآخرين الذين زودونا بآرائهم على المسودات الأولية، وهؤلاء هم:

- دون كينكيد.
- دراد هينمان.
- تيم كونستر.
- تيجى كارانتيلو.
- سوزن مورهيد
- ديلورز رازمان

نحن شاكرون لمساعدة ربيكا لازو Rebecca Lazo وبقية المجموعة المشجعة والكفء فى دار النشر الذين حافظوا على رؤيتنا بحيويتها أثناء تصميم هذا الكتاب وإنتاجه. وأخيرًا نود أن نشكر أسرنا وأصدقاءنا على صبرهم وتشجيعهم أثناء هذا العمل. إذ بدونهم لم يكن ممكنًا استكمال هذا الكتاب.

هذا الكتاب مخصص لكل الوالدين الذين يستجيبون لكل صرخات أطفالهم حتى عندما يعتقدون أنهم فى غاية التعب الذى يعجزهم حتى عن السير، ينتظرون صابرين حتى يستطيع طفلهم أو طفلتهم أن تقوم بعقد ربطة الحذاء رغم معرفتهم بأن ذلك يمكن أن يعطلهم، يقومون ليلاً لتنظيف الملابس، وإعداد الغذاء، أو عمل أى تحضيرات أخرى لكى يمر اليوم بسهولة ويسر، ويظلون هادئين ثابتين حتى فى حالة فرض قيود على جدل أطفالهم، أو احتجاجهم أو بكائهم، ويلوحون بيدهم مودعين لأطفالهم الذاهبين فى رحلة، أو إلى الكلية، أو للأبد. آملين أن يكونوا قد نقلوا المهارات، والمعرفة، والقيم التى يحتاج إليها طفلهم لكى يكون آمنًا، سعيدًا، ومنتجًا فى عالمة الواقعى.

نحن نعرف أنك ـ مثلنا ـ تبذل الجهد لكى تكون أفضل والد ممكن، وتجاهد مع القرارات الصعبة فيما يخص كيفية تربية أطفالك ومواجهة سلوكهم. نحن نأمل أن يكون هذا الكتاب عونًا لك، ويقدم بعض النظرات أو التوجيهات الإضافية لك أثناء استمرارك فى هذه الرحلة الرائعة.

## الجـزء الأول

# مقدمة ونظـرة عامـة

# أسس دعم السلوك الإيـجابى

تـربية الأطفال أهم الأعمال وأكثرها تحديًا لنا. هذه العبارة يتم قولها وكأنها فكرة نمطية، لكن فى الحقيقة أننا مكلفون بتشكيل أطفالنا لكى يكونوا ناضجين مسئولين معطاءين ومنتجين وهو ما يبدو أنه مهمة عظيمة. على مدى السنوات، نحن نعايش القلق على تكوين أطفالنا لعادات صحية،وعلاقات اجتماعية إيجابية، وتعلم المهارات التى سوف يحتاجون إليها لكى يكونوا ناجحين. وفى بعض الأحيان، قد نشعر بالثقة فى قدرتنا على التوجيه ودعم أطفالنا، بينما نحن نوازن كل شىء آخر نحتاج إلى فعله، وفى أحيان أخرى، قد نشعر بالاضطراب أو الإحباط فى أدوارنا كوالدين.

وأحد أغلب الأشياء التى تتحدانا هو سلوك أطفالنا. فإننا نكون ساخطين عندما لا يفعل أطفالنا ما يطلب منهم، أو يقولون أشياء غير مناسبة أو مزعجة، أو يسببون الألم للآخرين. وعند استجابتنا لهذا،قد نحاول طرقا عديدة لوضع سلوك أطفالنا تحت السيطرة، يسفر أحيانًا عن نتائج ناجحة، وأحيانًا عن آثار ضارة، وأحيانًا ثالثة لايحدث تغيير على الإطلاق. وأثناء انشغالنا فى البحث عن الحلول، قد نضع فى الاعتبار أن الطرق التى سلك بها أطفالنا، والطرق التى نستجيب بها لهذه السلوكيات قد تنشئ نماذج سلوكية سوف تستمر مدى الحياة. ومع الأخذ بكل هذا، فنحن نبحث عن توجه متماسك. ومؤثر لتشجيع السلوك الإيجابى والتعامل مع المشكلات، من شأنه مساعدة أطفالنا لكى يصبحوا كبارًا سعداء، منجزين وأكفاء.

إن "الوالدية ودعم السلوك الإيجابى": دليل عملى لحل مشكلات طفلك "يصف توجهًا يدعى دعم السلوك الإيجابى PBS تم العمل به لكى يكون ذا فاعلية فى

المدارس والبرامج المجتمعية، ويكون مساعداً إلى درجة كبيرة فى إرساء وضع الأسرة. إن دعم السلوك الإيجابى يساعدنا على تغيير بناء أسرتنا وحياتنا وتغيير الطرق التى نستجيب بها لأطفالنا لكى نستطيع التعامل بثقة وفاعلية أكبر مع سلوك أطفالنا. هذا التوجه يتضمن عملية حل المشكلات التى تساعدنا على فهم لماذا يسلك أطفالنا على هذا النحو، وتنمية حلول لتشجيع السلوكيات التى نريدها، ومنع ومقاومة السلوكيات التى نرفضها.

إن قيمة دعم السلوك الإيجابى فى مواجهة السلوك المشكل قد تكرر تناوله فى البحث وفى الحياة الواقعية (متضمنة أطفال وأسر مؤلفى هذا الكتاب). وعلى الرغم من أن الأسس والممارسات قد صممت أساسًا للأفراد ذوى الصعوبات والمشكلات السلوكية الشديدة، فإنها تستخدم الآن بفاعلية على مدى أوسع من الأفراد والمواقف. إن الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الشديدة، والتى تستمر طويلاً مثل نوبات الغضب، التحدى، والعدوان، قد خبروا نتائج حققت تغيرات حياتية، شاملة انخفاضًا واضحا، أو حتى التخلص من هذا السلوك (انظر ثبت المراجع فى نهاية هذا الكتاب للاستشهاد فى البحث). بالإضافة إلى ذلك، فإن دعم السلوك الإيجابى كان له التأثير الأكثر اتساعًا فى حياة الأطفال والأسر: أتاح لهم المشاركة فى المزيد من الأنشطة. والتواجد فى أماكن جديدة، وقضاء وقت أكبر مع الآخرين، أى يكونون أكثر فاعلية. وسوف يوضح الكتاب الحالى، الدرجة التى يتواءم بها دعم السلوك الإيجابى مع الأسر ويقدم فوائده.

وينقسم كتاب الوالدية ودعم السلوك الإيجابى إلى أربعة أقسام، حيث يقدم القسم الأول نظرة عامة ومقدمة لدعم السلوك الإيجابى ودوره فى تربية الأطفال ودعمهم فى حياتهم اليومية. أما القسم الثانى فيقدم العملية خطوة خطوة لمواجهة المشكلات. والقسم الثالث يقدم عددا من القصص عن ثلاثة أطفال محددين كأمثلة عملية على عملية دعم السلوك الإيجابى. وفى القسم الرابع، تتم مناقشة سبل الوالدين لدمج دعم السلوك الإيجابى فى حياتهم، وأسرهم، والتغلب على العقبات لتنفيذ دعم السلوك الإيجابى بنجاح. ويتضمن كل قسم تنوعًا من الأمثلة وممارسة الأنشطة لتدعيم المعلومات المقدمة.

وينقسم القسم الأول إلى فصلين، يركز الفصل الأول منهما على آنماط السلوك التى تمثل مشكلة، ولماذا يكون من الضرورى مواجهة السلوك المشكل، وكيف تكون مواجهة السلوك المشكل. أما الفصل الثانى فيقدم تناولا عاما لدعم السلوك الإيجابى، شاملاً المسلمات والملامح المهمة، جنبا إلى جنب وتوضيح أسباب أهمية دعم السلوك الإيجابى للوالدين وللآخرين المعنيين بتنشئة الأطفال.

## الفصل الأول

# فهم السلوك ومعالجته

طفلك ذو العامين يتشبث برجليك، ويطلب مع الإلحاح أن ترفعه لأعلى، مما يؤدى إلى استحالة تحضير العشاء، أو الحديث فى التليفون، أو حتى قراءة بريدك الإلكترونى.

طفلك ذو الأعوام التسعة يصيح، يرفض أن يشارك الآخرين فى أشيائه، وينعت أخته بصفات حتى بكت، وإذا ما أرادت أن تتعارك معه يصبح عدوانيًا وحتى التوبيخ لا يبدو أنه يحدث فرقًا.

طفلتك ذات الأربعة عشر عامًا محدودة إلى درجة كبيرة فى الموضوعات التى تريد مناقشتها، والأنشطة التى تشترك فيها. تشعر أنت أن ذلك يعوق قدرتها على عمل صداقات أو تحقيق الاستقلالية.

وباعتبارنا آباء، ماذا علينا أن نفعل لنواجه هذه المشكلات؟ عندما يسلك أطفالنا بطرق تجذب اهتمامنا. فإننا نواجه بقرارات صعبة تخص المقبول وغير المقبول من السلوكيات، وأهمية تدخلنا وكيف نستطيع معالجة هذا السلوك. هذه القرارات هى أحكام ذات قيمة وتطالبنا بالتفكير جيدًا فى معتقداتنا والخصائص المتفردة والحاجات وأولويات أطفالنا وأسرنا. هذا الفصل يبحث هذه القضايا، شاملا مكونات السلوك المشكل، ومتى وكيف ولماذا نختار التدخل.

### ماذا يعنى السلوك المشكل؟

لأن هذا الكتاب حول كيف تتعامل مع السلوك بطرق إيجابية وفعالة، فإنه من الضرورى أن نشرح أولاً ما هو السلوك وأى أنماط السلوك التى تكوّن مشكلة. إن مصطلح "سلوك" يعزى إلى كل شىء يقوله الأفراد أو يفعلونه. إنه يتضمن الكلام،

السير، اللمس، والحركة، إن السلوك فى ذاته ليس مشكلة. فهو يعنى ببساطة كيف أن الأفراد يجتازون طريقهم فى الحياة. إلا أن هناك بعض السلوكيات التى يعدها الأفراد مشكلة، مثل نوبات الغضب المزاجية (على سبيل المثال، الصراخ، قذف الأشياء، إيلام الآخرين، الرد بتحدٍ أو الجدل مع الأفراد ذوى السلطة، أو رفض الامتثال).

إن السلوكيات تكون مشكلة بسبب تأثيراتها على الأطفال المشاركين فى السلوك، والأفراد الآخرين، أو المحيطين، أو لأنها ببساطة لا تتناسب مع النظام المعتاد أو مع النظام المنزلى المعتاد، والجدول رقم (١) يقدم قائمة بما ندعوه Big 5DS بعض فئات السلوك التى يربط الأفراد غالبًا بينها وبين السلوك المشكل.

الجدول رقم (١)

| Big Ds (*) |
|---|
| ١ ـ مسببا للخطورة : أن يكون السلوك مؤلمًا للطفل أو للآخرين.<br>مثال: تعض ياسمين الأطفال الآخرين عندما تغضب. |
| ٢ ـ مدمرًا: أن ينتج عن السلوك تدميرا للممتلكات مسببًا للفوضى.<br>مثال: "ميجل" يثنى ويكسر اسطوانة الحاسب الآلى لوالده. |
| ٣ ـ مزعجًا: يتعارض السلوك أو يحبط الانسجام الذى يميز المنزل أو الأماكن الأخرى (مثال: المطعم، الجراج).<br>مثال: "إليسا" تجادل بصوت مرتفع عندما ترفض شيئا ما. |
| ٤ ـ مقززًا: يؤدى السلوك إلى عدم قبوله أو تجنبه.<br>مثال: ينظف "دافيد" أنفه ثم يأكل الإفرازات أو ينشرها على الأشياء. |
| ٥ ـ غير ملائم لمرحلة النمو: أن يكون السلوك لطفل أصغر سنًا، ولا يعد سويًا لطفل فى المرحلة الحالية.<br>مثال: طارق يبكى مرات عديدة كل يوم (فإذا كان فى الشهر السادس فإن البكاء يبدو عاديًا ـ لأنها طريقة الطفل الأولية للتعبير عن احتياجاته. إذا كان طارق فى الثامنة من عمره، فهو يجب أن يكون لديه طرقًا أخرى أكثر ملاءمة لمرحلة نموه للتعبير عن حاجاته). |

(*) ذلك أنه يعنى بها خمس سلوكيات تمثل مشكلة تبدأ بحرف D فى اللغة الإنجليزية وهى:
Dangerous, Destructive, Disruptive, Disgusting, Developmentally inappropriate
وتقترح المترجمة أن تستبدل بها ٥ ميم الكبرى وهى: مسببا خطورة، مدمر، مزعج، مقزز، غير ملائم.

ونظرتنا إلى السلوك باعتباره مشكلة وفى حاجة إلى التدخل يعتمد على عدد من الأشياء. أولها إلى أى درجة يعد السلوك خطيرًا. فالسلوك الخطر والمدمر عادة يطالبنا بالتصرف فى الحال للتأكد من أن أسرنا، وأصدقاءنا، والمحيطين فى أمان. أما السلوكيات الأخرى (الإزعاج، والتقزز وعدم الملاءمة لمرحلة النمو) قد تكون مسببة للتوتر والاضطراب، لكنها ليست مدمرة. إننا نقرر أن نواجه هذه السلوكيات خاصة عندما تصبح مزعجة، أو تتعارض مع نجاح أطفالنا أو أسرنا وسعادتهم.

والاعتبار الثانى هو إذا ما كان السلوك المشكل يحدث مرة واحدة، أو مرتين أو أنه أصبح نمطا دائمًا. والأنماط السلوكية هى سلوكيات مستمرة، أو ردود أفعال ثابتة أمام الظروف. ويمكن أن تكون غير منتجة، أو تكون اعتداء على حقوق الآخرين ولها مردودها السلبى على حياة أطفالنا وأسرنا. وبينما تكون توابع مايعتبر "سلوكًا سيئًا" بالنسبة للفرد سلوكًا عاديًا إلى درجة كبيرة (لكل فرد، وليس للأطفال فقط)، فإن السلوك المشكل الذى يحدث بصفة متكررة، أو يستمر لفترة طويلة عادة ما يعطى إشارات على أن السلوك يحتاج إلى مواجهة.

وتمثل قيم الفرد والأسرة اعتبارًا أخيرًا ومهمًا جدا فى تحديد إذا ما كان سلوك بعينه يعد سلوكًا مشكلاً. إن الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض. وتؤثرهذه الفروق على إدراكنا بأن سلوكًا بعينه يمثل مشكلة (وكذلك أيضًا أى أنواع الاستجابات التى نراها مقبولة). إن أفكارنا عن مقبولية السلوك يدخل فى صياغتها عدد من الأشياء، شاملة ما يتوقعه آباؤنا منا كأطفال. وخبراتنا الشخصية بالسلوك وبالتعليم المنظم (مثال: المشاركة فى تحضير المدرس، أو تدريب الإدارة). فهذه الأفكار أيضا قد تتأثر بما يعد مقبولاً فى ثقافتنا، ومجتمعنا، ضمن العديد من العوامل الأخرى.

وباختصار، فإن ما يمثل مشكلة لا بد أن يحدد على أساس قيم الفرد وظروفه، والدرجة التى يؤثر بها السلوك على أطفالنا، وأسرنا، ومجتمعاتنا. ويسبق قرارنا بالتدخل فى سلوك أطفالنا، التفكير الجيد فى التفضيلات والأولويات، واختيار معركتنا على أساس القضايا التى وضعت فى هذا الجزء.

**نشاط: ترتيب أولويات السلوك:**

ضع سلوكيات طفلك المعنية فى قائمة، رتبهم من (5 :1) فى نظام من الأكثر أهمية إلى الأقل). قرر أى السلوكيات تستحق أن تعالج، وأى السلوكيات التى لا تستحق. ضع فى الاعتبار الـ 5 ميم الكبرى (التى أشرنا إليها ص ٢٨ باسم Big Ds) والمحكات الأخرى التى وصفت فى هذا الجزء عند اتخاذ قرارك.

## اعتبارات معالجة السلوك

كما ذكر آنفًا أن السلوكيات المرحلية قد تكون فقط جزءًا من النمو (مثال: الثنائيات المزعجة، وتمرد المراهق). إذا ما سمح للسلوك المشكل أن يستمر لفترة من الزمن، فإن ذلك يكسبه خطورة أكبر، ويصبح نمطا مستمرًا، ولذلك يظل تأثيره المستمر على أطفالنا وأسرنا، والأفراد الآخرين فى حياتنا، فى هذه الحالة، لا يكون لدينا الحق فى التدخل فقط، بل نكون مسئولين عن هذا التدخل أيضًا.

## تأثير مشكلات السلوك

إن السلوك المشكل يمكن أن يؤثر على أطفالنا وأسرنا بطريقة مختلفة. لذلك وصف فى هذا الجزء بعض هذه التأثيرات للسلوك المشكل (كذلك الأسباب التى توضح اختيارنا لمواجهة سلوك أطفالنا).

## تأخر التعلم والنمو

إن الوقت الذى يمضيه الأطفال فى انشغالهم بالسلوك المشكل قد يقلل فعليًا من اهتمامهم بأمور وأنشطة أخرى أكثر إيجابية. إن الأطفال ذوى السلوك المشكل قد يكونون أقل تعاونًا فى مواقف قد يتعلمون منها مهارات جديدة. على سبيل المثال: قد يكون لديهم مشكلات خاصة بالجلوس للقراءة، أو الاشتراك فى فريق رياضى، أو اللعب بلطف مع أطفال من أعمارهم. ولأنهم أكثر إزعاجًا، ومقاومة، قد يفقدون خبرات مهمة. وكنتيجة لذلك، فإن السلوك المشكل يمكن أن يعوق النمو الاجتماعى والعقلى، وحتى الجسمى لأطفالنا.

## تعطيل حياة الأسرة والمجتمع

إن السلوك المشكل لا يزعج الفرد المعنى بالسلوك فقط، بل إنه قد يؤثر على كل فرد حوله. إن المشكلات السلوكية للأطفال تؤدى إلى خلق الضغوط فى الزواج، وتعطيل نظام الأسرة، والتعارض مع كل الانسجام الأسرى. إن السلوك المشكل قد يكون له تأثيره التراكمى، ذلك أن يسىء أحد أعضاء الأسرة فإن المنزل كله سرعان ما يكون فى حالة اضطراب. وأخيرًا فإن أعضاء الأسرة والأفراد الآخرين المعنيين بالطفل ذى السلوك المشكل قد يجدون أنهم تخلوا عن خبرات قد تكون ذات قيمة مثل تناول طعام العشاء، أو اللعب معًا، بسبب الفوضى التى نشأت نتيجة السلوك المشكل للطفل.

## اغتراب الأطفال والأسر

أحيانًا تشعر الأسر والأطفال المشكلون بالانعزال عن مجتمعهم بسبب قلق الوالدين أو مقدمى الرعاية على كيفية استجابة الأفراد الآخرين لسلوك أطفالهم السيئ. فيجدون صعوبة فى الذهاب إلى أماكن مثل المطاعم، المعارض التجارية، والأحداث المجتمعية. ويرفضون الدعوات ويتجنبون الأشياء الخارجية، ويحددون الأفراد الذين يتفاعلون معهم فيمن يشاركونهم المشكلات. وسوء السلوك المشكل بصفة خاصة قد يعزى إلى أنه قد يؤدى إلى طرد أطفال من المدرسة، أو يطلب إليهم ترك مراكز الرعاية، أو المنشآت العامة، أو المناسبات.

## تدمير العلاقات

إن الاضطرار إلى التعامل مع السلوك المشكل وفقًا للقواعد الجارية يمكن أن يدمر علاقة الوالدين بأطفالهم، وبالأعضاء الآخرين فى الأسرة. فهو غالبًا ما يكون مرهقًا، ومستنزفًا للمشاعر، خاصة إذا اعتقد الوالدان أنه عليهم اتباع نظام (خاصة العقاب) بصفة ثابتة ـ أكثر من إنفاق الوقت الثمين فى الدنو منهم، واللعب معهم، أو ببساطة فى الاستمتاع بأطفالهم. قد يصل الوالدان إلى النظرالى أطفالهم والاقتراب منهم بطرق سلبية، وقد ينشأ الجدل مع أزواجهم وزوجاتهم عن "ماذا أفعل مع هذا الطفل، أو ترتيب المعاملات غير العادلة

لأعضاء الأسرة الآخرين، مما قد يؤدى بالوالدين إلى الشعور بالعزلة عن أطفالهم وأسرهم.

وقد تحدث المشكلات الخاصة بالعلاقات أيضًا خارج المنزل، فالأطفال ذوو السلوك المشكل قد يجدون صعوبة فى عمل أصدقاء أو الاحتفاظ بهم، وكذلك فى التفاعل مع الراشدين. وكنتيجة لهذا، قد يهملون أنشطة الطفولة المهمة مثل حفلات أعياد الميلاد، زيارة الأماكن المألوفة فى المنطقة المجاورة.

هذه بعض وليست بالتأكيد كل الأسباب التى تفسر لماذا يعد السلوك المشكل مهمًا للأطفال والأسر. والفشل فى التدخل بفاعلية وتغيير هذه الأنماط قد تعنى أن المشكلات الصغيرة قد تصبح مشكلات كبيرة ذات نتائج سلبية تستمر لفترة طويلة.

## اعتبارات التدخل

إن تقييم درجة مقبولية سلوك أطفالنا، وتحديد ضرورة التدخل، يعد أمرًا صعبًا. لابد أن ندرك أن محاولة تغيير سلوك فرد آخر تعمدًا قد يكون نوعا من التطفل. وحيث إنه من المؤكد أن دورنا كآباء هو توجيه وتشكيل سلوك أبنائنا. إلا أنه لابد لنا من وزن اعتباراتنا وخططنا للتأثير على سلوكهم فى مقابل التكلفة المحتملة لأطفالنا، أو أسرنا أو أنفسنا.

لا بد من وضع تأثير التدخل على العلاقة بين الوالد –الطفل وثقة أطفالنا بأنفسهم، فقد تكون من الأفكار الجيدة أن نوجه بعض التساؤلات مثل: "هل سيرانى طفلى طاغية؟" أو "هل يشعر طفلى أنه أو أنها خارج نطاق السيطرة؟" كما أننا أيضًا لابد أن نضع التوقيت فى الاعتبار، على سبيل المثال: فقد يستحق السؤال عن "هل مواجهة هذا السلوك الآن يحدث فرقًا له معنى، و طفلى فى مرحلة تعوده على المدرسة الجديدة؟ وأخيرًا، قد نضطر إلى تقييم كم من الوقت والطاقة لابد من صرفهم لوضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ لمواجهة السلوك المشكل لأطفالنا. فإذا كان سلوكهم لا يشكل إزعاجًا شديدًا، فهناك الأولويات الأخرى التى تستغرقنا فى هذا الوقت، أو قد يكون الجهد الذى لا بد أن يبذل فى تغيير السلوك كبيرًا، ومن ثم، قد نحتاج إلى وقف التدخل حتى الوقت الأفضل.

## كيف نستجيب للسلوك المشكل

فور اتخاذ القرار بضرورة التدخل، فنحن غالبًا ما نكون فى حيرة لما يمكن عمله بعد ذلك، هل نتجاهل السلوك، أو نحاول مناقشة أسباب السلوك مع أطفالنا، أو نرتب النتائج، أو نمرر هذا الحدث الفردى ونخطط أفضل للحدث التالى؟ إن ذلك يعتمد على الأقل - فى جزء منه - على قيمنا الفردية. الخبرات الشخصية، ومعتقداتنا عن سلوك أطفالنا.

يمكننا الاستنتاج من خلال تاريخنا، خاصة الطريقة التى نشأنا بها كأطفال. فنبحث عن النصيحة من الأصدقاء، الأسر أو الجيران، وقد نبحث عن معلومات من المتخصصين طبيًا، المدرسين، المرشدين أو الآخرين الذين يعملون مع الأطفال. قد يكون علينا فقط الانتظار: لكى نرى آملين أن يقلع أطفالنا عن ذلك. قد نطلع على بعض الكتب أو البرامج ذات القيمة عن النظام (انظر الجزء الخاص بمصادر الوالدية فى ثبت المراجع فى نهاية هذا الكتاب) ونختار الاستراتيجيات الجيدة أو المقبولة لدينا. وبغض النظر عن الوجهة التى نتجه إليها. فإنه من المهم أننا نختبر منطقنا فى تقرير كيف سنستجيب لسلوك أطفالنا لكى نستطيع أن نحدد أى التوجهات ستكون ذات فائدة لأطفالنا وأسرنا.

## افتراضات حول السلوك

إنه من المهم أن نميز أن الطريقة التى نفهم بها أطفالنا، ونتعامل بها معهم تقوم على افتراضات شخصية، واتجاهات ومشاعر تخص السلوك. وأحيانًا تكون الأفكار حول لماذا يحدث السلوك، أو كيف نواجهه، تقوم على سوء الفهم، أو الأساطير التى انحدرت مع أعضاء الأسرة، أو الأصدقاء، أو وسائل الإعلام. وأحيانًا تميل ردود أفعالنا إلى أن تكون انفعالية أكثر من كونها عقلانية.

قد نشعر بمسئوليتنا عن كل شىء يفعله أطفالنا. كما نشعر أن سلوك أطفالنا هو انعكاس لما نكونه نحن. قد نعتقد أن الأفراد الآخرين يقيموننا على أساس سلوك أطفالنا. وقد نشعربالاضطراب والتوتر حول ما سوف يفكر فيه الآخرون، وبالإحباط لتعارض سلوك أطفالنا مع خططنا، والقلق حول الوصمة التى يسببها

سلوك أطفالنا لهم أو (لبقية الأسرة) مدى الحياة، أو قد نشعر بالغضب الواضح أو الحزن لأن أطفالنا قد اختاروا أن يسلكوا سلوكًا سيئًا.

وعلى الرغم من أن غالبية المشاعر القوية تتلاشى بسرعة إلى حد ما بعد توقف السلوك، فإنه يظل هناك بقايا التأثيرات التى تستمر. وقد نحمل معنا بقايا هذه المشاعر التى يمكن أن تغير الطريقة التى نرى بها أطفالنا وتحثنا على الاستجابة لسلوك أطفالنا على الأقل على غير المعتاد. وأحيانًا تكون ردود أفعالنا قائمة على معتقدات بعينها قد تكون غير منتجة (مثال: النظام يعنى معاقبة الأطفال، الطفولة هى وقت المرح وليس لوضع الحدود، لابد أن يضبط الوالدان أطفالهم طول الوقت). وكنتيجة لهذا، قد نستجيب للسلوك باندفاعية (مثال: نصيح بصوت عال حين يقع أطفالنا فى خطأ). حتى مع علمنا أن ردود الأفعال هذه لا تساعد على تغيير السلوك.

وأحيانًا تكون الطريقة التى نسلك بها نحو سلوك بعينة (مثال: الاستسلام) أكثر ميلاً إلى أن السلوك سوف يحدث مرة أخرى. لأننا نتوقع حدوث السلوك المشكل، فقد نساعد بالصدفة على تفجير أو تشجيع سلوك أطفالنا المشكل، مكونين بذلك دائرة ذاتية الاستمرار. إن فَهْم المدركات التى تحدد ردود أفعالنا ضرورى للنظر بمزيد من الموضوعية للسلوك وتطوير حلول مؤثرة.

## النظر إلى السلوك بموضوعية

إن فهم سلوك أطفالنا (وهو ملمح أساسى فى دعم السلوك الإيجابى، انظر الفصل الثانى) يتطلب منا النظر بموضوعية إلى المواقف والتفاعلات، وتوجيه الانتباه إلى ما يحدث فعليًا دون أن نصبح متورطين انفعاليًا فى سلوكيات أطفالنا. هذا التقييم الواقعى قد يتحدى افتراضاتنا القديمة. ويؤدى بنا إلى اختبار استجاباتنا النمطية لمشكلات السلوك. والموضوعية لا تأتى طواعية، خاصة عندما نواجه مشكلات السلوك التى كانت مصدرًا لإزعاجنا لفترة. ومع ذلك، إذا كانت افتراضاتنا الخاطئة فى مقدمة عقولنا فى محاولاتنا ملاحظة سلوك أطفالنا ومعالجته، فإن هذه الأفكار قد تحيد بفهمنا عن سلوك أطفالنا ومن ثم، كيفية مواجهته.

لذلك يسبق استخدام دعم السلوك الإيجابى حاجتنا إلى فحص الافتراضات. وتنحية أى من الانفعالات أو الاتجاهات (مثال: هو فقط يثيرنى) التى قد تتعارض مع العملية ويؤثر عليها. وهذا يتضمن تعلم كيف نتجاهل أحكام الآخرين التى يمكن أن تقلل من جهودنا. نحن نحتاج أيضًا إلى أن تحل الرؤى الواقعية المنتجة محل أى حديث سلبى مع الذات. فى الواقع نحن فى حاجة إلى إيجاد طريقة للتخلص من عاداتنا الانفعالية البالية، ونفتح أنفسنا على المعتقدات الجديدة عن السلوك.

**نشاط: الافتراضات حول السلوك:**

ضع المواقف التى تعتبر فيها سلوك طفلك مسببًا للاضطراب. اكتب ماذا تعتقد وتشعر نحو سلوك طفلك، وكيف أن هذه الأفكار والمشاعر تؤثر على ما تفعله كاستجابة لسلوكه. ضع قائمة بالافتراضات التى يمكن أن تتعارض مع موضوعيتك. (استخدم ورقة مستقلة، إذا كان ضروريًا).

عندما نأتى إلى تحديد لماذا نفهم ونواجه السلوك بالطريقة التى نسلك بها، يمكن أن نفتح أنفسنا على الرؤى الطازجة والطرق الأكثر تأثيرا للعمل مع أطفالنا. كما يمكن أيضًا أن نتجنب الأخذ بالمواقف التى ترتبط بالسلوك المشكل على نحو شخصى: ومن ثم نحصل على الثقة والفخر بكيفية تعاملنا مع هذه المواقف ومع أنفسنا.

## البحث عن طريقة أفضل

فى بحثنا عن حل للمشكلات السلوكية لأطفالنا. قد نجد أشياء تعمل أو على الأقل تساعد على أن تبدو الأشياء أفضل لفترة. وبالعكس، قد نجد أن التحسن مؤقت أو أدى إلى وجود مشكلات جديدة: مما يدفعنا إلى الرجوع إلى لوحة التخطيط. هذا الاتجاه الاتفاقى (يصيب أحيانًا ويفشل أحيانًا) قد يؤدى إلى كثير من الإحباط لأطفالنا. أسرنا وأنفسنا. إن ما نبحث عنه هو حلول واقعية

وطويلة المدى للمشكلات السلوكية لأطفالنا. ويتطلب هذا الاتجاه المزاوجة بين الحلول والمشكلات وأسبابها، أكثر من التركيز على الوصول إلى توقف السلوك المشكل لفترة وفى حضورنا فقط، ليعود الى الظهور مرة أخرى فى موقف آخر.

إن دعم السلوك الإيجابى PBS يزودنا بإطار لفهم السلوك ومواجهته. إنه يرشد الأسر والأعضاء إلى شبكة تدعمهم لإعادة بناء حياتهم ومواجهة السلوك بطريقة تمنع المشكلات، وتعلم المهارات وتساعد الأطفال على مساعدة أنفسهم. إنها لا تحل محل كل الاستراتيجيات الوالدية المدهشة التى ظهرت عبر سنوات، لكنها بدلاً من ذلك، تساعدنا على اختيار الطرق الأكثر ملاءمة لأطفالنا وأسرنا.

## ملخص

إن تحديد السلوك باعتباره سلوكًا مشكلاً يعتمد على تأثيره، والظروف التى يحدث فيها، وقيم الأفراد الذين يتعاملون معه. إن مواجهة السلوك تعنى اعتبارات واعية جيدة للرؤى والحاجات والأولويات. إنه أيضًا من الضرورى أن نقرر إذا ما كانت التكلفة الممكنة لمواجهة السلوك تساوى الفوائد التى تعود على أطفالنا وأسرنا عندما نقرر التدخل. يجب أن نحاول أن نكون موضوعيين قدر الإمكان، وأن ننحى الافتراضات التى يمكن أن تتعارض مع الحل الإبداعى للمشكلات الذى يميز "دعم السلوك الإيجابى".

### قبل أن تواصل

- هل قمت بتحديد السلوكيات المهمة التى تستحق انتباهك لطفلك (مثال: بناء على محددات ٥ ميم الكبرى، والقضايا الأخرى؟).
- هل قمت بتحديد افتراضاتك عن السلوك وتأثيرها على استجاباتك لكى تستطيع أن تنظر بمزيد من الموضوعية لسلوك طفلك؟

## الفصل الثانى

# تعلم دعم السلوك الإيجابى

إن دعم السلوك الإيجابى اتجاه يقوم على أساس من البحث لدعم الأفراد ذوى المشكلات السلوكية فى المنازل، المدارس، والمجتمعات. يزودنا هذا الفصل بملخص مختصر عن الخلفية، ومنطق دعم السلوك الإيجابى، ويصف ملامحه الأولية، محدداً الافتراضات والعملية. ولمزيد من المعلومات عن دعم السلوك الإيجابى، انظر المصادر العديدة والمراجع فى قائمة دعم السلوك الإيجابى فى ثبت المراجع فى نهاية هذا الكتاب.

## التعريف

منذ منتصف الثمانينات، تطور دعم السلوك الإيجابى. فهو يقوم على عدد من الأسس من التحليل التطبيقى للسلوك، ورغم أنه يقترب من مجالات أخرى (مثال: إيكولوجيا وسيكولوجية المجتمعات) أيضًا. فإنه قد فاق تطبيق بعض التطبيقات المبكرة للقواعد الأساسية للسلوك (مثال: تعديل السلوك) ذلك أنه يضع تركيزًا كبيرًا على الآتى:

- أن تكون مبادرًا أكثر من كونك مستجيبًا: (مثال: منع المشكلات بدلاً من الاعتماد ببساطة على استخدام نتائج السلوك).
- تطويع التوجهات حسب كل فرد، فيؤسس على حاجات الفرد والظروف المحيطة بسلوكه أو سلوكها.
- احترام حق الإنسان فى صنع اختياراته والاشتراك فى أنشطة متكاملة.
- توظيف الخطط فى المواقف اليومية الحياتية فى المنزل والمدرسة، والمجتمع.

"إن دعم السلوك الإيجابى" قد نشأ فى الأساس من أجل الأطفال الراشدين ذوى المشكلات السلوكية الخطيرة والصعبة، كبديل للطرق الموجعة التى تحط من القدر وغالبًا ما كانت تستخدم لإدارة السلوك. إن دعم السلوك الإيجابى كان قد استخدم مرة واحدة فى الأغلب فى برامج المدارس والمجتمعات، المخططة على مستوى عالٍ. أما عن تأثيره على هذه الحالات المتطرفة، فإنه يطبق الآن مع تنوع كبير من الأفراد، ومع أنماط مختلفة من السلوك المشكل، وعبر مدى واسع من الأماكن. ومنذ أواخر التسعينيات من القرن العشرين، أصبح "دعم السلوك الإيجابى" مقبولاً على مدى واسع لكل الأطفال، وهو الآن يعد حجر الزاوية للتربية الفعالة.

ورغم استخدام برامج دعم السلوك بنجاح فى المدارس والمجتمعات، فإن القليل من الأبحاث هو الذى عنى بدراسة "دعم السلوك الإيجابى" عندما يوضع بواسطة الوالدين أنفسهم فى مواقف الأسرة التقليدية أو المجتمعات. ومن منظور الإحساس العام، فإن برامج دعم السلوك الإيجابى قد تقدم الفوائد الكبرى للأسر وللآخرين المعنيين برعاية الأطفال وتربيتهم. وقد يكمن السبب فى أن يكون لدعم السلوك الإيجابى معناه بالنسبة للأسر هو أنه يقوم على الدعائم الأساسية التى ثبتت فاعليتها، والدعائم التى يمكن أن تستخدم مع أى موقف، أو تفاعل أو جانب من الحياة الأسرية.

ولهذا أهميته بصفة خاصة لأن سلوك الوالدية صعب وعمل يستهلك كل شىء. وعلى العكس من عملنا، فإن الوالدية عمل لكل الوقت، فنحن فى عمل على مدى أربع وعشرين ساعة، سبعة أيام فى الأسبوع، على مدى الحياة. إن منازلنا ومجتمعاتنا ليست مكانًا نذهب إليه، أو شيئًا نقوم به، بل هى جزء من هويتنا. إننا نعرف أن طريقة مواجهتنا لسلوك أطفالنا قد لا تؤثر فقط على أطفالنا، بل من الممكن أن تؤثر على أحفادنا وأحفاد أحفادنا باعتبارهم فلاسفتنا الذين انحدروا من جيل إلى جيل. إذا أردنا لأطفالنا أن يشبوا أفرادًا سعداء، ومنتجين (وهو ما نفعله بالطبع). فنحن فى حاجة إلى طرق مؤثرة لمواجهة سلوك أطفالنا وتشجيع نموهم، وسعادتهم، وتطورهم.

إن "دعم السلوك الإيجابى هو إطار ومجموعة من الأسس الثابتة لتوجيهنا نحو كيفية التعامل مع قضايانا. والاختيار من بين الكثير من البدائل المتعددة

لإعادة هيكلة منازلنا والاستجابة للسلوك. إنها اتجاه موجه بالفرد، وبحل المشكلات. وبدلاً من أن تزودنا بمجموعة من المعايير الإجرائية، فإنها تقدم عملية مرنة لحل القضايا المتفردة التى قد تؤثر على أسرنا. إنها توجهنا إلى اتخاذ قرارات جيدة لأسرنا، مع وضع أولوياتنا وظروفنا فى الاعتبار. إن الأجزاء الباقية من هذا الفصل تصف كيف ينطبق دعم السلوك الإيجابى على الحياة اليومية لأسرنا، شاملة الافتراضات الأساسية والملامح الأولية.

## السياق

من الأفضل أن ينظر إلى "دعم السلوك الإيجابى" كإطار للعمل، وعملية لفهم السلوك، وتشكيل منازلنا وتفاعلاتنا، وحل المشكلات السلوكية. إن دعم السلوك الإيجابى يقوم على فرضية أنه إذا استطعنا تحديد أهداف سلوك أطفالنا وكيف تساعدهم هذه الأهداف، فإننا نكون فى موقف أفضل لمواجهة سلوكهم. تأمل المثال التالى:

"ليزا ذات الأعوام التسعة، ذهبت فى مجموعة من الراشدين لحفلة. وبدأت فى اللعب بالدوران فى دوائر، محدثة ضوضاء بأزيز الصوت، وأثناء هذا السلوك داست أصبع أحد أفراد المجموعة، وقامت بحركة عنيفة نحو فرد آخر. وكان والداها مجروحى المشاعر. لماذا تفعل ذلك؟ وماذا على والديها أن يفعلا؟

ماذا يكون تصرف الوالدين بعد تبينهما من التحدث مع كل فرد يرتبط بهذا السلوك، مع ليزا، ومع أصدقائها الذين كانوا معها فى ذلك اليوم أن ليزا كانت ما زالت مثارة بسبب قيادتها لهليوكوبتر فى الهواء فى عرض مبكر ذلك اليوم، بالإضافة إلى أنها قد حرمت من النوم فى الليلة السابقة وتناولت أيضا الكثير من السكر. ماذا لو أن والديها أدركا أن الدوران والطنين (الأزيز) هى لعبة تلعبها مع أخيها، وقد اعتادت على تلقى ردود الأفعال الإيجابية (الضحك أكثر من النظرة الغاضبة) أثناء لعبها لهذه اللعبة؟

إن معرفة هذه الأشياء قد تساعد والدى ليزا على مواجهة سلوكها بفاعلية أكبر. على سبيل المثال: فقد يكونا أكثر وعيًا بعدم وضع العرض فى الجو، والحفلات فى يوم واحد. أو قد يسمحان بوجود فترة بين الأحداث لكى تستريح

ليزا وتستعيد هدوءها. وقد يقرران أنهما يحتاجان إلى تعليم ليزا أن ما تلعبه من لعبات مع أخيها قد لا تكون مقبولة فى مواقف أخرى، وقد يزودانها بطرق أفضل لجذب انتباه الكبار.

إنه بفهم سبب حدوث السلوك المشكل (مثال: الهدف منه) أو المواقف التى تمهد لحدوث ذلك السلوك، فإننا نكون قادرين على تطوير حلولاً أكثر فعالية. لذلك فإن دعم السلوك يتضمن العمل معًا لفهم السلوك، والظروف التى تؤثر عليه، وإيجاد أكثر الطرق فاعلية فى منع وتعليم الاستجابة للسلوك. هذه الحلول توضح احترام حاجات أطفالنا، وتشجعهم لأن يكونوا أكثر شعورًا بالمسئولية عن أفعالهم.

إن عملية "دعم السلوك الإيجابى" تساعد فى توجيه قراراتنا لاختيار الطرق الأكثر إيجابية وفاعلية لمواجهة حاجات أطفالنا. وبدلا من أن يعمل كتاب دعم السلوك عمل كتب الطهى التى تقدم وصفات للمشكلات المعروفة، يقدم "دعم السلوك الإيجابى عملية إبداعية لحل المشكلات، يمكن تطبيقها على المواقف العديدة التى نواجهها كوالدين، وبمعنى آخر، إنه يزودنا بخريطة طريق للاختيار من بين مدى واسع من البدائل للتعامل مع السلوك الذى قد نتعرض له. وبلغة الحكمة الصينية، فإن دعم السلوك الإيجابى يعلمنا كيف نصطاد أكثر من كونه يزودنا بسمكة.

## افتراضات السلوك

تقوم بعض الافتراضات الأساسية عن السلوك مقام الأسس التى قام عليها "دعم السلوك الإيجابى" والاتجاه الذى ذكر فى هذا الكتاب.وتصدق هذه الأفكار على كل الأفراد وكل السلوك، وقد تكون ذات فائدة خاصة عند محاولة فهم أطفالنا وأسرنا.

**أولها**: يرتبط السلوك بالبيئة التى يحدث فيها: يميل الأفراد إلى التصرف بصورة مختلفة فى أماكن ومواقف مختلفة (مثال: المكتبة فى مقابل الحفلة) وقد تسمح بعض الظروف الخاصة للأفراد بالأداء على أفضل وجه، بينما تستطيع ظروف أخرى أن تدفع الأفراد لكى يكونوا غير متعاونين، متوترين أو غير سعداء.

على سبيل المثال: غالبًا ما يسلك الأطفال بطريقة أفضل عندما يفهمون جيدًا ما هو المتوقع منهم ومريحًا للمحيطين بهم. وعلى العكس، قد يسلك البعض بطريقة سيئة عندما يكونون مشتتين أو مواجهين بمتطلبات غير واقعية.

**ثانيًا**: إن كل سلوك له هدف: (مثال: يسمح للأفراد بالحصول على الأشياء التى يريدونها، أو تجنب الأشياء التى لا يريدونها)، إن السلوك يسمح للأفراد بإشباع حاجاتهم، إما بالتواصل مع من يريدونه من الأفراد الآخرين أو بتغيير الظروف السيئة الخاصة بهم. فقد يستخدم الأفراد سلوكهم لكى يلفتوا نظر الآخرين إليهم، أو يبحثون عن شىء يريدونه، أو للتعبير عن سخطهم على الموقف. على سبيل المثال، فقد يجادل الأطفال لجذب الانتباه إليهم، أو يماطلون لتجنب أداء عملهم المعتاد فى المهام المنزلية، إن الأفراد يستمرون فى التصرف بطريقة محددة فقط إذا أنتج سلوكهم نتائج ذات فائدة لهم.

**ثالثا**: يتأثر السلوك بالظروف الفيزيقية والانفعالية. عندما يمرض الأفراد. أو يكونون مرهقين، محبطين، جائعين، أو بمعنى آخر لا يشعرون بالراحة، فقد يسلكون بطريقة غير معتادة. على سبيل المثال: فقد يكون الأفراد أكثر استعدادًا للخروج عن شعورهم عندما يعانون من الحساسية الفصلية، وعندما يكونون تحت ضغط نفسى كبير. ولكى يسلكوا طريقة أفضل، لا بد أن توضع حاجات الأفراد الطبية، الانفعالية، والشخصية فى الاعتبار وتواجه.

**رابعا**: يتأثرالسلوك بالقضايا الحياتية الأكثر اتساعًا. إن الأشياء التى تكمن وراء ما يحدث هنا والآن (مثال: مشادة مع صديق فى أول اليوم، جدول مزعج، الإحباط فيما يخص ظروف المعيشة) تؤثر على قدرة الأفراد على التكيف مع الأحداث اليومية. لذلك قد يكون من الضرورى أحيانًا للأفراد أن يحسنوا ظروف حياتهم (بتغيير الظروف المعيشية، أو العلاقات) لتغيير سلوكهم.

**وأخيراً**، إن السلوك يتغير بنمو الأطفال وتطويرهم لمهارات جديدة. فالأطفال الصغار يصرخون لتلبية احتياجاتهم. وعندما يتعلم الأطفال الكلام، فهم يبدءون فى استخدام الكلمات بدلاً من الصراخ. على سبيل المثال: فهم يبدءون فى طلب اللعبة بدلاً من انتزاعها. وكلما حسن التواصل بين الأطفال والراشدين وبين احتياجاتهم، والتعامل مع المواقف بمزيد من الاستقلالية - قل اعتمادهم على

الآخرين، وانخفض تكرار السلوك غير المناسب لإشباع احتياجاتهم. إن كسب المزيد من الاستراتيجيات الجديدة للتعامل مع المواقف الصعبة، يكون الأفضل فى الارتقاء بتغيير السلوك.

إننا لا نستطيع التحكم فى سلوك الآخر. بل يمكننا فقط أن نغير كيف نشكل حياتنا وأوضاعنا، ونستجيب للأفراد الذين نتفاعل معهم. ولأن كل هذه الافتراضات تلعب جزءًا فى الفهم والتعامل بفاعلية مع سلوك أطفالنا، فإننا نحتاج إلى إطار متكامل لتوجيه أفعالنا، وهو ما يفعله "دعم السلوك الإيجابى .

## ملامح دعم السلوك الإيجابى

إن عملية الدعم الإيجابى للسلوك تسمح لنا بتطوير فهم ونمو أفضل عن سلوك أطفالنا حتى نستطيع صنع أفضل الاختيارات الممكنة لمواجهته.

ومع الاحتفاظ بالافتراضات السابقة فى أذهاننا. فإن دعم السلوك الإيجابى يتميز بالملامح الآتية:

## فهم الأنماط

إن "دعم السلوك الإيجابى يتضمن النظر بموضوعية إلى سلوك الأطفال. والظروف التى تدفع بالسلوك إلى الظهور (مثال: المواقف التى يبدو أنها تساعد على حدوثه) والنتائج التى تنجم عن هذا السلوك للأطفال. (مثال: ماذا كسبوا. أو ماذا تجنبوا بسبب السلوك). إن أهمية هذا الاتجاه تتضح من خلال الحوار التالى: أن تقول إنك تذهب إلى الطبيب بسبب تورم قدميك وعدم شعورك بالراحة. وبدون النظر إلى قدميك، قرر الطبيب أن يضع عليها جبيرة وأن تستمر عليها ٦ أسابيع. هل تثق فى نصيحة هذا الطبيب؟ إن ظروفًا تشبه ذلك تكون أمرا غير عادى. إذ إنه يتوقع من الأطباء الفحص الجيد للمرضى، وتوجيه عدد من الأسئلة لهم، وعندما يتوصلون إلى فهم المشكلة. يضعون خطتهم العلاجية.

إن "دعم السلوك الإيجابى" تشبه العلاج القائم على التشخيص الجيد . فدعم السلوك الإيجابى يقوم على الفهم، أكثر منه إصدارا للقرارات بناء على

الأعراض، وطبيعة المشكلة، أو غريزة من صميم الفؤاد. وللوصول إلى هذا الفهم، قد يتطلب ذلك المزيد من الانتباه للتفاعلات، والتحدث مع الأفراد الآخرين ذوى الاستبصار الجيد. والاحتفاظ بتسجيل لما تم تعلمه. بهذه الطريقة، فإن دعم السلوك الإيجابى يشتمل على العمل كمحققين يبحثون عن مفاتيح لفهم أفضل لسلوك الأطفال، وبالتحديد متى، وأين، ومع من، ولماذا يسلك الأطفال بطرق معينة.

**على سبيل المثال:** انتهى "شين" إلى أن أطفاله أصبحوا مفرطى النشاط (مثال: يجرون، يجذبون الأشياء ويقذفونها حولهم، يتجادلون أو يكيدون بعضهم بعضًا) ولا يستجيبون لتساؤلات شين عند عودتهم من المدرسة إلى المنزل، جائعين ومتعبين. وفى رد الفعل على هذا الموقف، يعطى شين لأطفاله وجبة سريعة، أو عندما تخرج الأدوار عن حدود السيطرة، يطلب إليهم الدخول إلى حجراتهم. وعلى هذا النحو، يستجيب شين لحاجات أطفاله (بالطعام أو بالراحة).

هذا الفهم يقدم أساسًا جيدا للتدخل ويسمح لشين بالتوافق مع الظروف الخاصة والنتائج المحيطة بالسلوك لتحسين سلوك الأطفال.

## الوقاية من حدوث المشكلات

إن الوعى بالأنماط التى تؤثر على سلوك الأطفال، تجعل من الممكن تغيير بعض المواقف الخاصة التى تمهد للسلوك المشكل لأطفالنا، ومن ثم تجعل حدوث السلوك المشكل أمرًا غير حتمى. إن دعم السلوك الإيجابى يتضمن تغيير الأشياء لتجنب المشكلات جميعا، وجعل بعض الظروف الصعبة أفضل، أو تضيف لتشجيع السلوك الجيد. على سبيل المثال: إن استخدام النمط الموصف فى الجزء السابق، فإن "شين" قد ينشئ بعض النظم الجديدة مثل مراجعة توقعات السلوك فى السيارة من المنزل إلى المدرسة، إعداد وجبة سريعة، و/ أو أن يستمع الأطفال إلى الموسيقى، أو يشاهدون التلفاز لفترة قصيرة حتى يمكن أن يستريحوا فور وصولهم إلى المنزل. هذه التغيرات، أو غيرها من التغيرات الصغيرة يمكن أن تمنع المشاحنات وتطور تفاعلات أكثر إيجابية مع الأطفال وبين بعضهم البعض.

## تعليم مهارات جديدة

رغم أن منع حدوث المشكلات عندما يكون ممكنًا يكون له معناه، فإنه لا يكون دائمًا عمليا أو مناسبًا. إن دعم السلوك الإيجابى يتضمن أيضًا مساعدة الأطفال لتطوير طرق أفضل للتعامل مع المشكلات، والوصول إلى ما يحتاجونه أو يريدونه. وبناء على الموقف، قد يتضمن ذلك تعلم الأطفال مهارات لتواصل أفضل مع حاجاتهم، والتفاعل مع الأفراد الآخرين، وإدارة وقتهم، والتعامل مع الضغوط أو الظروف غير المواتية، أو أن يصبحوا أكثر اكتفاء ذاتيًا. على سبيل المثال: أن سلوك أطفال "شين" يكون شديد الاهتياج عند عودتهم من المدرسة، فقد يحل محله تشجيعهم على المشاركة فى تحضير وجباتهم، أو استخدام مهارات الاسترخاء (مثال: يغلقون أعينهم، يتمددون أو يقومون بجولة، أو الكتابة إلى صحيفة) حتى يستطيعوا التعافى من اليوم المزدحم.

## الاستجابة بفاعلية

بالإضافة إلى تغيير الظروف لمنع ظهور المشكلات وتعلم الأطفال طرقًا أفضل للتصرف، فإن "دعم السلوك الإيجابى" يتضمن أيضا تغيير ردود الأفعال نحو السلوك، وذلك لكيلا نضيف إلى المشكلة بدون وعى. فالهدف من هذه العملية أن نصل إلى النتائج التى تثيب السلوك الإيجابى ووقف السلوكيات (مثال: ردود الأفعال، النتائج) التى من الممكن أن تكون مقبولة من الأطفال عندما يسيئون التصرف. "فى دعم السلوك الإيجابى" تميل النتائج إلى تعليم السلوك الإيجابى أكثر من وقف أو عقاب السلوك المشكل. إن النتائج مثل: التعطيل المؤقت، أو وضع القيود، أو التأنيب لابد من استخدامها بتحفظ. (انظر الفصل الخامس ومناقشة عن العقاب). على سبيل المثال: إن "شين" يستطيع أن يعطى أطفاله الاختيار بين وجبه سريعة، أو وقت قصير للعب قبل بداية عمل الواجبات، فقط فى حالة دخولهم إلى المنزل هادئين، وتحدثهم بلطف إلى بعضهم البعض. فإذا كان "شين" ثابتا فى تصرفه على هذا النحو، فإن الناتج سوف يكون كبيرًا فى جانب السلوك الإيجابى عنه فى جانب السلوك السلبى.

## تغيير الحياة

حيث يمدنا "دعم السلوك الإيجابى" بإطار لاختيار استراتيجيات بعينها لحل مشكلات السلوك، فإن محور تركيزه والهدف الأولى له أكبر من ذلك، إن الاعتبار الأهم هو مساعدة الأطفال والأسر على أن يعيشوا حياة أكثر إيجابية وأكثر إنتاجية. ومن خلال هذه العملية تكون الأسر أكثر قدرة على عمل أشياء كثيرة، والذهاب إلى أماكن ومناسبات كثيرة، ويكون لديها خبرات أفضل. ولعمل هذا التأثير المشحون بالمعنى، على على الأفراد تحقيق التغييرات فى مجالات أكثر اتساعًا، مثل علاقاتهم بين بعضهم البعض، جداولهم اليومية والنظم الروتينية، منازلهم، والمهام الأسرية. على سبيل المثال: لخفض المشكلات فى الفترة المسائية، قد يقرر "شين" أنه فى حاجة إلى خفض أنشطة أطفاله فيما بعد المدرسة، ويدعم وقت الدخول إلى النوم بصفة أكثر ثباتا، ومراقبة عادات الأكل لأطفاله، أو تغيير تفاعله مع أطفاله فى فترة المساء لكى يحسن من سلوكهم.

## العمل معًا

لتفعيل دعم السلوك الإيجابى للأطفال والأسر، فعلى كل المعنيين بالحياة اليومية للأطفال والأسر العمل معًا. ويتضمن ذلك الآباء، المدرسين، جلساء الأطفال، الأسر الممتدة. الإخوة، الأصدقاء، وأى فرد يكون له تأثيره على كل ما يحدث فى سلوك الأفراد. إن العمل معًا يتطلب تواصلاً متفتحًا، ووضع أهداف ومسئوليات مشتركة، وتنمية الخطط التى يمكن أن تتعامل مع المشكلات أينما تحدث. إن العمل معًا ضرورى لفهم سلوك الأطفال، ولوضع الاستراتيجيات فى الموضع المناسب، والتأكد من فاعلية هذه الاستراتيجيات. وبدون التعاون، قد يقلل كل منهم من الآخر دون وعى، مما يتعارض مع التغيرات الإيجابية. على سبيل المثال: قد يحتاج "شين" إلى التواصل بالاقتراب مع زوجته، ومدرس أطفاله لكى ينفذ الاستراتيجيات بنجاح.

## عملية دعم السلوك الإيجابى

يقدم دعم السلوك الإيجابى، عملية لحل المشكلات وفهم أسباب حدوث السلوك، وكيفية التعامل معه بفاعلية. إن عملية دعم السلوك الإيجابى تتضمن

خمس خطوات أو مكونات عامة أو تركز على تحسين السلوك المشكل لأطفالنا وتفاعلات أسرنا:

١ ـ وضع الأهداف: Establishing Goals تحديد المشكلة الذى يتضمن التحديد الدقيق لكل ما يفعله الأطفال ويمثل موضع الاهتمام، وتغيرات محددة ومرغوبة.

٢ ـ جمع المعلومات : Gathering Infomations لاحظ سلوك الأطفال، وتحدث مع الآخرين (مثال: المدرسين، أعضاء آخرين من الأسرة) لكى نفهم لماذا يتصرف الأطفال على هذا النحو.

٣ ـ تحليل الأنماط: Analyzing Patterns تحديد الظروف التى تؤثر على سلوك الأطفال، وماذا يجنون، أو يتجنبون كنتيجة لهذا السلوك.

٤ ـ تطوير خطة: Developing a plan إبداع الاستراتيجيات التى تمنع المشكلات، وتعلم الأطفال طرقًا أفضل للسلوك، والاستجابة باتساق للسلوكيات عند حدوثها.

٥ ـ مراقبة النتائج :Monitoring results مراجعة التقدم فى كل مرحلة للتأكد من تفعيل الاستراتيجيات وحدوث التغيرات المطلوبة.

**إن الحوار التالى يوضح هذه العملية:**

"مارشيا" تؤجل الذهاب إلى محل البقالة كلما استطاعت، رغم عدم وجود لبن أو خبز أو بقول فى المنزل، ولا شىء للعشاء هذا المساء. بدأت فى التفكير فى آخر رحلاتها القليلة إلى المحل، وبدأ الحزن داخلها بسبب عدم وجود من يجلس مع"جيرمى " ابنها الصغير، الأمر الذى يحتم عليها اصطحابه معها. فى المرة السابقة، كان المنظر لا يمكن تحمله. الأمر الذى دفع بـ "مارشيا" إلى ترك المحل باكية، تسحب جيرمى، بعد ان أخذت نصف ما أتت لشرائه، وتفكر "مارشيا "فى داخلها :هل أستطيع عمل مشتروات البقالة بدون حدوث هذا الجنون".

جيرمى يبلغ من العمر أربع سنوات، وأصغر ثلاثة أطفال. كان طفلاً صعبًا، قلقا، مزعجًا، وكثير الحركة، واستمر هذا النمط السلوكى فى طفولته. لكنه أيضًا مستقلاً ومبدعًا. يحب أن يشعر أنه يضيف جديدًا، ويشعر بالفخر على

عمل جيد، ومثل طفل له أختان يكبرانه (٧ سنوات، ١٠ سنوات) فقد اعتاد على أن يكون محور الانتباه. ومنطلقا. وكل موقف يحد من قدرته على الحركة، والاستكشاف، والمزيد من الضبط - يميل إلى أن يكون مشكلة.

قررت "مارشيا" أن تأمل فيما هو أفضل، وذهبت هى وجيرمى إلى محل البقالة وبدأ: "مامى، أنا أريد..." وبدأ صوت جيرمى أكثر علوا. فى خلال دقائق، بدأ فى جذب الأشياء من على الرفوف. وعندما حاولت مارشيا أن توقفه عن ذلك، جذب نفسه بعيدًا وصرخ كثيرًا وكثيرًا. وكان الأفراد يمرون وينظرون إليها كأنهم يريدون أن يقولوا لها: "هذا الطفل يحتاج لوضعه تحت الضبط".

ماذا عسى مارشيا أن تفعل؟ فى اللحظة التى يحدث فيها كل ذلك، من الممكن أن تدير هذا الموقف ببساطة على أفضل وجه تستطيعه وتحصل على ما تريده، وتترك المحل سريعًا بقدر المستطاع. لكن لا يعد ذلك علاجا للمشكلة، وسوف تذهب إلى محل البقالة مرة أخرى. إنها تحتاج إلى خطة فى المرة التالية. والمرات بعد ذلك. هذا هو الوقت الذى يمكن أن يكون لدعم السلوك الإيجابى فاعلية كبيرة.

إن الخطوة الأولى فى دعم السلوك الإيجابى هو وضع الأهداف. ماذا تريد مارشيا بالتحديد (كذلك جيرمى، أعضاء الأسرة الآخرون، ورواد محل البقالة) أن يحدث فى المحل؟ كيف يمكن أن تكون الرحلة الناجحة إلى محل البقالة. أو إلى أى مكان عام؟ ما هو سلوك جيرمى بالتحديد موضع الاهتمام؟ مع وضع كل هذه الأسئلة فى الاعتبار، أدركت مارشيا أن لديها أهدافا متواضعة. إن مارشيا ببساطة تريد أن تكون قادرة على الذهاب إلى المتجر، وتحصل على ما تريده، ثم تعود إلى المنزل بدون حوادث تابعة. سيكون لطيفًا أن تستمتع هى وجيرمى بصحبتهما معًا أثناء هذه الرحلة. وتخيلت مارشيا خروجًا ناجحًا: أن يسير جيرمى بهدوء بجانبها أو فى عربته. أن يضع يديه بجواره بدلاً من جذب الأشياء من فوق الرفوف. أو الجرى، أو الصراخ، أو السقوط على الأرض -هذه السلوكيات التى حدثت فى تسع من عشر رحلات سابقة إلى المتجر.

هذه الأهداف تساعد على توضيح حاجات مارشيا وجيرمى واهتماماتهما. لكن كيف تستطيع مارشيا أن تدفع جيرمى إلى السلوك على هذا النحو. وأن

تحقق هذه الرؤية الإيجابية؟ إن ذلك يعتمد على لماذا يتصرف جيرمى على هذا النحو؟ ماذا يتجنب بهذا السلوك؟ وماذا يكسب بالتصرف السيئ؟ إن الخطوة التالية فى دعم السلوك الإيجابى هى جمع المعلومات لكى تجيب على هذه التساؤلات. قررت مارشيا أن تبدأ فى الاحتفاظ بمدونة لكى تستطيع النظر بمزيد من الموضوعية إلى المواقف التى حدثت فى محل البقالة، وتصل إلى فهم أفضل لسلوك جيرمى. تحدثت مع زوجها عن اهتماماتها، ومع أم زوجها، التى ذهبت أيضًا بصحبة جيرمى وكانت لها خبرات مماثلة. عندما يذهب الصغار إلى النوم، وتوضع الأطباق فى مكانها، فإنه يتوفر لدى مارشيا ميزة الهدوء لكى تتأمل خبراتها، وتشرك أفراد أسرتها معها.

بخصوص التفكير فيما حدث، أدركت مارشيا أن هذه الأنواع من السلوك قد تكرر حدوثهاعلى مدى الشهور القليلة الماضية، بل إنها تزداد سوءا. لاحظت أن شكاوى جيرمى من ذهابه إلى المحل، تحدث خاصة عندما يكون عليه التوقف عن عمل شىء محبب إليه مثل اللعب بالألعاب أو مشاهدة التلفاز. وأدركت أن الهدف من سلوكه هذا هو اختصار أو وقف ـ تعمدًا ـ رحلة شراء المشتروات حتى يستطيع أن يستكمل عمل الشىء الذى يفضله. كذلك، فإن مارشيا تنتظر على القيام بعملية الشراء حتى اللحظة التى لا يكون هناك اختيار آخر تمامًا أمامها. ومع مرور الوقت، تذهب مارشيا إلى المحل، تحتاج إلى شراء الكثير من المواد الغذائية وهو ما يؤدى إلى تدهور الموقف. وواقعيا، فإن الرحلة الوحيدة الناجحة كانت منذ شهرين تقريبا، عندما كانت تريد شراء أشياء قليلة. إن توجه مارشيا الحالى للتعامل مع جيرمى، استراتيجية "الأمل فى الأفضل" يتضمن ألا تقول شيئًا بالمرة لجيرمى عن الخروج للتبضع إلا عند الوصول إلى المحل (وذلك لكى تؤخر أى ردود أفعال سلبية له) ثم التعامل مع المشكلات بأفضل ما تستطيعه عند ظهورها. أحيانًا، وعندما يطلب جيرمى أشياء مثل البسكوتات أو اللعب، تعطيها له مارشيا لكى تساعد على إحلال الهدوء. وهى بصفة خاصة تميل إلى الاستسلام إذا بدا جيرمى ملحًا ومزعجًا. ولقد أخذته جدته لأمه عدة مرات قليلة للتبضع، وأخبرت مارشيا أن خبراتها كانت أكثر نجاحًا، ربما لأنها طلبت إليه مساعدتها فى عملية الشراء.

مع أخذ هذه المعلومات فى الاعتبار، فإنه من الممكن البدء فى تحليل الأنماط التى قد تكون لها فعالية فى سلوك جيرمى، وهى الخطوة الثالثة فى "دعم السلوك الإيجابى". تحت أى ظرف (أين، ومتى، ومع من) يكون سلوك جيرمى الأسوأ، أو الأفضل؟ ما هى النتائج الناجمة (ماذا يجنى جيرمى أو يتجنب) عن سلوكه هذا؟.عندما نظرت مارشيا إلى المعلومات التى جمعتها، قفز إلى ذهنها خطأ متكرر، وهو أنه فى رحلات التبضع الطويلة (لشراء أكثر من ٢٠ صنفًا)، يطلب جيرمى أشياء، يجذب الأشياء من على الرفوف، يصرخ، وأحيانًا يجرى أو يرمى بنفسه على الأرض. هذا السلوك ينتهى لدى مارشيا بإنهاء رحلتها للشراء سريعًا، أو أنها تستسلم لطلباته (تعطيه الحلوى). وقد أدى هذا بمارشيا إلى التفكير فى أن جيرمى قد يسلك بطريقة أفضل عندما تكون رحلات الشراء قصيرة، وعندما يعرف المتوقع منه، ويسمح له بالمساعدة فى عملية الشراء.

ومع التسلح بهذا الفهم، تكون مارشيا قادرة على البدء فى تكوين خطة للرحلات المستقبلية إلى محال البقالة، وهى الخطوة الرابعة من عملية دعم السلوك الإيجابى. إن خطة دعم السلوك الإيجابى تتضمن أنماطا من الاستراتيجيات:

١ ـ **منع حدوث المشكلات**: تغيير ظروف التبضع من محال البقالة لكى يصبح استخدام جيرمى لسلوكه المشكل أمرا غير ضرورى.

٢ ـ **استبدال السلوك**: أن يعرف جيرمى كيف يتواصل مع حاجاته أو يتكيف مع مواقفه الصعبة، وتذكيره بالسلوك المناسب باعتباره ضروريًا.

٣ ـ **إدارة النتائج**: تغيير نتائج سلوك جيرمى (خاصة ماتفعله مارشيا أو تقوله) ذلك أن يكافأ على السلوك الإيجابى وليس على السلوك المشكل.

وبناء على فهمها، فإن مارشيا تضع الخطة التالية لمعالجة سلوك جيرمى فى المحل:

- فى الوقت الحالى، تأخذ جيرمى معها لعمل المشتروات مرات (مثال: مرتين فى الأسبوع) حيث إنهما يريدان أقل من ٢٠ صنفًا.

- تشرح لجيرمى لماذا هم فى حاجة إلى شراء المشتروات (مثال: أهمية ذلك للطعام) ويراجعون قائمة البقالة، والمتوقع من سلوك جيرمى قبل الذهاب إلى المحل، وأيضًا عند وصولهم للمحل (مثال: اليوم، نحن نحتاج ثمانية عشر صنفًا شاملة الهامبورجر، الحبوب، العصير، إننى أريد مساعدتك للحصول على هذه الأشياء. وأثناء وجودنا فى المحل، أنا أريدك أن تسير بجوارى أو تقود مركبة المحل، وتحافظ على صوتك منخفضًا).
- تطلب مارشيا من جيرمى أن يأتى ببعض الأشياء التى يحتاجونها من فوق الرفوف ويضعها فى العربة وتعطيه قائمة البقالة أو صور الأصناف لمساعدته على العثور على المطلوب.و تشكره على المساعدة (مثال: لقد وجدت مانريد، شكرًا على المساعدة).
- تشجيع جيرمى على التواصل بمزيد من الإيجابية عندما يمل أو يحبط من عملية الشراء (مثال: أن يقول "كم مضى علينا من الوقت ونحن نشترى؟ أو "أنا بدأت أتعب") وتكون الاستجابة الإيجابية على هذه العبارات بشرح ماذا بقى من العمل، أو تساعده على وجود طريقة لكى يسلى نفسه.
- السماح لجيرمى أن يلتقط أحد الأصناف الخاصة من البقالة أو الحلوى (مثال: الكعك، بالونة) يستلمها عند الذهاب إلى المراجعة، فى حالة التزامه بأخذ فقط ما نريده من فوق الرفوف، وتحدث بهدوء، وسار بلطف، فيتم منحه هذه الأصناف. أيضًا أن تطلب مارشيا من جيرمى أن يختار نشاطًا خاصًا (مثال: اللعب بلعبته المفضلة، أو استخدام الحاسب الآلى) يحب ممارسته عند عودته من رحلة المشتروات. وعليها أن تجعل هذه المكافآت واضحة له قبل الدخول إلى المحل. وتذكره بها كلما كان ذلك ضروريًا.
- أما إذا رفع جيرمى صوته، أو خرج من عربة المحل، لا بد وأن تذكره بماذا عليه أن يفعل لكى يحصل على هذه الحلويات (أنت فى حاجة إلى أن تسير بهدوء بجانبى إذا أردت أن تحصل على الحلوى) وإذا لم يستجب، فيؤخذ من يده، وإذا كان ضروريًا، يوضع فى العربة. وبهدوء، وتشرح له أنه لن يحصل على الحلوى هذه المرة، لكنه يمكن أن يحاول فى المرة القادمة.

● أن تستمر فى مدح السلوك الجيد، إذ لابد أن يعرف جيرمى أنه إذا انتهوا من رحلة المشتروات، وأخذ كل ما يريدونه، سوف يقوم بممارسة نشاطه الخاص (مثال: لعبة خاصة، أو طعام) عندما يعود للمنزل. أما إذا استمر جيرمى فى البكاء بصفة مستمرة،أو الجرى، عليها ترك المحل، ثم تعود مرة أخرى فيمابعد.

ناقشت مارشيا هذه الاستراتيجيات مع زوجها، وأولادها الآخرين، ووالدة زوجها. وافق الزوج ووالدته على اتباع الاستراتيجيات، ودعم جيرمى بتشجيع سلوكه الإيجابى إذا كانوا فى مواقف مشابهة، كما عرف أولادها الآخرون أنهم يمكنهم دعم العملية بمساعدة جيرمى على أن يجمع مطبوعات عن مواد البقالة، والتعليق على سلوكه الجيد، وبدأت مارشيا فورا فى استخدام الاستراتيجيات وتنفيذها بنوع من الثبات. وفى البداية شعرت مارشيا أن هذه الاستراتيجيات لم تكن عملية أغلب الوقت، وأدركت أنه لا يمكنها عمل المشتروات باستمرار، وأن تستمر طويلاً لكى تقوم بذلك، أو أن تحد من مشترواتها حتى عشرين صنفًا. لذلك، وجدت أنه ضرورى أن تجد من يجلس مع جيرمى مرة واحدة، حتى تذهب للشراء بدونه.

كانت مارشيا مهتمة بخطتها وأرادت التأكد من تفعيلها، وقررت أن تستمر فى حفظ مدونتها لتفعيل نتائج الخطة، وهى الخطوة الأخيرة فى عملية دعم السلوك الإيجابى. وفى مدونتها، سجلت كم صنفًا اشترته عند ذهابها للمحل، ومساعدة جيرمى فى عملية الشراء، وإذا كان هناك سلوك جدير بالاعتبار. وإذا ما كانوا قادرين على استكمال رحلة الشراء والحصول على كل الأنواع التى بالقائمة. ومع هذه المعلومات، يمكنها موضوعيًا أن تحدد كيف كانت الخطة فعالة ومؤثرة فى الحصول على حلول القضايا الجديدة التى تظهر. ومع مرور الوقت، وتحسن جيرمى، تكون مارشيا قادرة على زيادة عدد الأنواع التى تريد شراءها وتقليل عدد رحلات الشراء. هى الآن تشعر بالراحة عند ذهابها للشراء مع جيرمى وتخطط لكى تستخدم ما تعلمته فى هذه الخبرة فى مواقف أخرى (مثال: أنواع أخرى من المحال، المطاعم، ساحات التسلية).

## الملخص

ناقش هذا الفصل الخلفية النظرية وملامح دعم السلوك الإيجابى: فهم الأنماط، منع المشكلات، تعليم مهارات جديدة، الاستجابة بفاعلية، وتغيير الحياة، والعمل معًا. وقد أضافت قصة جيرمى إيضاحات كثيرة لهذه الملامح الأولية.

**قبل أن تواصل**

"هل تفهم الملامح الأساسية لدعم السلوك الإيجابى كما وضحت من خلال خطة جيرمى؟"

### الجـزء الثـانى

# عملية دعم السلوك الإيجابى

# استخدام العملية فى حل المشكلات

يمثل الجزء الأول مقدمة عن دعم السلوك الإيجابى. ما هو؟ ولماذا نختار أن نستخدمه أثناء تنشئة أطفالنا والتفاعل معهم؟ وقد اتضح بعد قراءة ذلك الجزء أن دعم السلوك الإيجابى ليس برنامجًا، أو مجموعة مقننة من الإجراءات. بل هو عملية فردية، حيث يمكن تطبيق الأسس الأولية المحددة (مثل: فهم السلوك، تغيير الحياة، العمل معًا، استخدام خطط متعددة العناصر تتضمن منع المشكلات. وتعلم العملية، وإدارة النتائج) على أى موقف من المواقف. إن الجزء الثانى يصف العناصر المهمة لعملية حل المشكلات الحالية بهدف الوصول إلى فهم أفضل للسلوك وتطوير خطط فعالة لتقديمه. إن الفصول ٣، ٤ ، ٥ ، ٦ تصف كل خطوات هذه العملية:

- وضع الأهداف.
- جمع المعلومات وتحليلها.
- تطوير خطة.
- مراقبة النتائج.

ويصاحب كل خطوة، الأمثلة المفصلة. ولتوضيح العملية ككل يستخدم ثلاثة أطفال هم: ديون، وجيمس، وبريتانى كأمثلة، هذه الأمثلة تم تطويرها بناء على الخبرة الجماعية للمؤلفين فى محاولة لتوضيح كيف أن العملية يمكن استخدامها مع أطفال مختلفين، وسلوكيات وظروف مختلفة. وتوجد خريطة كالتى توجد فى الجدول رقم (٢) فى كل جزء، تقدم المزيد من المعلومات. ويقدم الشكل (١) بعض المعلومات الأساسية عن هؤلاء الأطفال الثلاثة، وتضمن الملحق (ب) أمثلة مختصرة عن الخطط النهائية لدعم سلوك الأطفال فى نهاية هذا الكتاب. المعلومات الأساسية.

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| إن "ديون" طفل ذو ثمانية عشرشهرًا. وهو أصغر ثلاثة أولاد. والدة ديون "أدريين"، تجلس فى المنزل مع الأطفال بينما يتواجد والده "داريل" بالمنزل مساءً. ديون ذكى، ونشيط. يحب النظر فى الكتب والاقتراب من الآخرين والتودد إليهم. وكانت أسرته قلقه بشأن هياجه العصبى.كلما حاولت أدريين عمل أى شىء فى المنزل، يهتاج ديون ويتمسك بها. حتى وصل الأمر إلى درجة شعورها بأنها لا تفعل شيئًا. | "جيمس" ذو السنوات التسعة، وأخته "جولى" أصغر منه. كل من والديه (لورا وريك) يعملان خارج المنزل، لكنهما يحاولان أن يحتفظا بجدول مرن يسمح لهما بقضاء الوقت مع طفليهما. إن جيمس نشط فى الرياضة (الكاراتيه بصفة أساسية) ويستمتع باستخدام وقته فى التسكع مع أولاد الجيران. كان هناك صراع بين جيمس وجولى منذ صغرهما. يصرخ جيمس فى جولى، ويرفض مشاركتها له فى أشيائه، يكيدها، ويطلق عليها أسماء. وحديثًا جدًا، تلقى والداه تقريرًا عن عدوانه مع أطفال الجيران وفى دروس الكاراتيه. ولاحظوا أن قلة من الأطفال هم الذين يأتون إلى المنزل للعب معه. | "بريتانى" تبلغ من العمر أربعة عشر عامًا. تعيش مع والدها "ناثان"، الذى يعمل فى المبيعات، ولايستطيع الاحتفاظ إلا بساعات ضئيلة لنفسه. وتساعد الجدة "مارجريت" فى رعايتها فى حالة عدم تواجد ناثان. وتوجد بريتانى فى المدرسة الثانوية كما تشارك فى برنامج ترفيهى بعد المدرسة. تستمتع بالتعلم ومناقشة موضوعات الفضاء الخارجى. ولديها إعاقة نمو (أعراض الأسبرجر) التى تؤثر على كيفية فهمها وتعاملها مع المواقف الاجتماعية. على الرغم من أنها تؤدى بصورة جيدة فى غالبية المواد الأكاديمية، فهى تكره الأنشطة العضلية (مثال: المهام المنزلية) وتتحدث فقط عن الأشياء التى تهتم بها (مثال: الفضاء الخارجى) عندما يضغط عليها لعمل أشياء لا تحبها أو التحدث عن موضوعات أخرى، تبدأ فى ترديد الكلمات أو الهمهمة بصوت مرتفع: مما يجذب الانتباه سلبا نحوها، ويبعدها عن أقرانها. |

**الشكل (١) المعلومات الضرورية عن الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.**

## الفصل الثالث

# وضع الأهداف

إن أول خطوات دعم السلوك الإيجابى هى توضيح أهدافنا لأطفالنا، وأسرنا وحياتنا، نحن فى حاجة إلى توجيه عدد من التساؤلات لأنفسنا من قبيل:

- ماذا وجدناه يمثل مشكلة فيما يحدث ؟
- ما التغيرات التى نتخيلها لأطفالنا وأسرنا؟
- ما النتائج التى تجعلنا نشعر بالنجاح؟

إن هدف هذا الفصل هو مساعدتنا للإجابة على هذه الأسئلة وتكوين صورة واضحة لما نريد أن نصل إليه، وهو ما سوف يؤدى بنا إلى الخطوات التالية من العملية: فَهْم سلوك أطفالنا ومعالجته.

## تحديد السلوكيات موضع الاهتمام

إن الخطوة الأولى المهمة فى فهم سلوك أطفالنا هى تحديد الأفعال المحددة التى وجدنا أنها تمثل مشكلة. وعن طريق تحديد السلوك، فإننا نوضح بدقة ما هى أنماط السلوك التى تحدث، الأمر الذى يمكن أن يساعدنا فى تحديد ما نريد تغييره. قد نتوجه بالسؤال لأنفسنا، لماذا أحدد السلوك؟ أنا أعرفه عندما أراه. لكن عندما يحدد السلوك، فإننا نستطيع:

١ - النظر إلى السلوك بموضوعية. ذلك يعنى أن نكون قادرين على ملاحظة واعتبار السلوك بدون تحيز أو انفعالات.

٢ ـ أن نكون أكثر اتساقًا عند محاولة فهم السلوك ومواجهته.

٣ ـ تسهيل التواصل بين كل من يريد التفاعل مع أطفالنا.

إن سلوك الأطفال يجب تحديده فى ضوء ما يقولونه أو يفعلونه. إن وصف سلوكهم يحتاج إلى أن يكون محددًا بدرجة كافية لكى يستطيع كل فرد يهتم بأطفالنا أن يميز السلوك عندما يحدث فى الحال. على سبيل المثال: رغم أن الكثير من الأفراد قد يطلقون على سلوك ما أنه سلوك احتقار، فإن السلوكيات التى ترتبط بهذا الوصف قد تتباين إلى حد بعيد (مثال: الحديث مع الراشدين، تجاهل الشخصيات ذات السلطة، إطلاق أسماء على الآخرين) لكى تكون هذه الألقاب ذات فائدة فى فهم سلوك الأطفال والاستجابة له على نحو ملائم، فنحن بحاجة إلى تحديد ما تعنيه بدرجة أكبر من الدقة:

وباختصار، فالسلوك المحدد جيدًا:

- يصف ماذا يشبه السلوك (مثال: لقد ضرب الطفل بقدميه بقوة، وجرى).
- يصف ماذا يشبه صوت السلوك (مثال: لقد أصدر الطفل صرخة عالية حادة).
- يتضمن أمثلة نمطية للسلوك (مثال: إن الطفل غالبًا ما ينادى الأفراد بكلمة "غبى").
- تجنب استخدام أوصاف السلوك بمعان غير واضحة (مثال: "إن الطفل يجادل ويسب الوالدين، المدرسين والمدربين الرياضيين "بدلاً من" إن الطفل يخاطب الكبار بوقاحة").

إن الشكل (٢) يقدم قائمة بالسلوكيات موضع الاهتمام للأطفال الثلاثة المستخدمين كأمثلة.

## السلوكيات موضع الاهتمام

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| **الهياج العصبى:** صوت ذو نغمة عالية "آية" أو طلب متكرر "فوق - فوق". **التعلق:** الجذب والتعلق بأرجل الأفراد، أو جذبهم من ثيابهم. | **الإزعاج:** التحدث بصوت مرتفع. **المكايدة:** أن يطلق ألفاظًا على الآخرين مثل "وجه سمين" أو "الطفل الشكاء" أو عمل التهديدات مثل، "سوف أقذف بلعبتك إلى حامل القمامة" أو أخذ الأشياء من الأطفال الأصغر ووضعها بعيدًا عن أيديهم. **إيلام الآخرين:** الجذب أو الإطاحة بالأشياء أو الأفراد، أو أن يمسك بخناق الأفراد. | **التجنب:** رفض المشاركة فى الأنشطة الفصلية أو المناقشات، أو أعمال المنزل الروتينية وذلك بتجاهل العمل الحالى أو بالاستمرار فى المشاركة فى أنشطة أخرى. (مثال: قراءة كتاب مدرسى، الحديث القهرى عن الفضاء الخارجى عندما تكون المحادثة دائرة بالفعل حول موضوعات أخرى). |

**الشكل رقم (٢) السلوكيات موضع الاهتمام للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.**

### نشاط: تحديد السلوك

- ماذا يقوله طفلك أو يفعله ويثير اهتمامك ؟
- صف السلوك جيدًا، مدعمًا بالأمثلة إذا كان مطلوبًا.

## وضع الأهداف الأكثر رحابة

**إنه** من المهم ليس فقط تحديد السلوك موضع الاهتمام ولكن أيضًا الاهتمام

بالأهداف الأكثر اتساعًا والتى نود الوصول إليها من خلال جهودنا. وعندما نسأل ما أهدافنا، لابد أن نذكر أشياء مثل:

- جعله يتوقف عن ضرب ومكايدة أخته.
- جعلها تتوقف عن الصراخ فى وجهى عندما أطلب منها عمل شىء.
- جعلهم يتوقفون عن التعليق علىّ عندما أكون فى مناقشة أو حوار.

ولماذا يعد مهمًا جدًا لنا أن نواجه سلوك أطفالنا؟ ما التغيرات التى يجب فى النهاية أن نراها فى حياة أطفالنا؟ ما أهدافنا الأكثر رحابة لأطفالنا؟ وكيف يساعد تغيير سلوك أطفالنا فى الوصول إلى هذه الأهداف؟ إن دعم السلوك الإيجابى يشجعنا على الذهاب إلى ما بعد توقف السلوك المشكل، وتحقيق بعض الأهداف الأكثر اتساعًا والتى سوف تحسن النوعية العامة لحياة أطفالنا وأسرنا.

إن الأهداف الأكثر اتساعًا قد ترتبط بما يلى:

- تحسين الصحة العامة للأطفال أو الحالة الانفعالية (مثال: السعادة).
- أن يصبح ذهاب الأطفال إلى أماكن أكثر، أو عمل أشياء أكثر أمرًا ممكنا (مثال: أن يصبح قادرًا على حضور حفلات عيد الميلاد بدون رقابة، أن يكون قادرًا على النوم فى منزل صديقه).
- إعطاء الأطفال مزيدًا من الفرص لعمل اختياراتهم (مثال: اختيار مقرراتهم التعليمية، تحضير وجباتهم).
- تحسين أو توسيع مجال صداقة الأطفال والعلاقات الشخصية الأخرى (مثال: تحسين القدرة على التواصل والتفاعل مع الأقران).
- تحسين حياة الأسرة بصفة عامة (مثال: القدرة على زيارة الأماكن العامة بدون سلوك مزعج).

ولا بد لكل فرد يتفاعل مع أطفالنا بصفة منتظمة أن يكون مشاركا فى وضع هذه الأنواع من الأهداف. ذلك لأن الوالدين، وأعضاء الأسرة، والمعلمين يكونون قادرين بطريقة أفضل على تحديد حاجات الأطفال ذات الأهمية والارتقاء بالمسئولية المشتركة والالتزام بدعم إنجاز الأطفال إذا ما عملوا معًا. إن إحدى

الطرق الأفضل لتحديد الأهداف، خاصة للأطفال ذوى الحاجات المعقدة (مثال: مشكلات صحية، صعوبات محددة تتطلب نوعيات من العلاج والدعم) آو الأسرة المعقدة أو الظروف المدرسية (مثال: رعاية النشء ـ الوصاية المشتركة ـ الخدمات التعليمية فى الأوضاع المتعددة الأبعاد) تتركز فى استخدام عملية تسمى "التخطيط المتمركز على الفرد". فى هذه العملية، فإن الطفل وكل فرد مشارك فى حياته أو حياتها يجتمعون معا، وباستخدام أوراق كبيرة ملونة، يتم تحديد مواطن القوة لدى الطفل،واحتياجاته، وظروفه الحالية، وأهدافه المستقبلية، وخطوات تحقيق هذه الأهداف. ولأن التخطيط المتمركز على الفرد يشمل الطفل، والأسرة والأصدقاء ومقدمى الدعم مباشرة، فهو يميل إلى تشجيع الرؤية والالتزام المشترك لهذه الأهداف: (انظر الجزء الخاص بمصادر الوالدية فى ثبت المراجع فى نهاية هذا الكتاب عن التخطيط المتمركز على الفرد).

إن العمل معًا لتحديد الأهداف يبنى وحدة بين الأفراد المهتمين بحياة أطفالنا، ويخلق رؤية إيجابية لمستقبلهم تزود بالأمل، والشعور بالاتجاه. وتكون النتيجة أننا نكون أكثر تفاؤلاً، وأكثر واقعية لعمل التغييرات الضرورية؛ وتحسين حياتنا وحياة أطفالنا على المدى القصير والمدى الطويل فى المستقبل. ويقدم الشكل ( (3قائمة أهداف للأطفال الثلاثة:

**الأهداف الأكثر اتساعا**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| سوف يلعب ديون لمدة عشر دقائق بمفرده (بينما تقوم " أدرين" بإعداد العشاء، أو تتحدث فى التليفون، أو غير ذلك) | سوف يكون "جيمس" قادرًا على اللعب مع "جولى" أو مع أطفال الجيران بدون رقابة.<br>سوف تتحسن علاقات جيمس مع أخته وأقرانه (مثال: إن الأقران سوف يكون لديهم الرغبة | سوف تتناول بريتانى العشاء مع "ناثان"والدها كل ليلة وتكمل أحد الواجيات من الأعمال الروتينية اليومية.<br>سوف تشارك بريتانى فى الكثير (مثال ٤ من ٥ أنشطة ما بعد المدرسة فى مراكز الترفيه وفى المجتمع). |

| | | |
|---|---|---|
| سوف تكون "ادرين" قادرة على عمل بعض الأشياء التى تريدها بصفة يومية (مثال: تتحدث مع زميلاتها، أخذ حمام). | للحضور إلى منزل جيمس، الذى سيكون قادرًا على اللعب مع جولى بدون أن يحملها على البكاء). سيظل "جيمس" مهتما بالكاراتيه والرياضات الأخرى. | سوف تتحدث بريتانى مع الآخرين عن موضوعات أخرى بجانب موضوع الفضاء الخارجى، كل يوم. |

**الشكل (٣) الأهداف الأكثر اتساعاً للنماذج الثلاثة من الأطفال**

### نشاط: وضع الأهداف

ضع عددًا قليلاً من الأهداف الأكثر أهمية والأكثر اتساعًا والتى تحب أن تنجزها. النظر بعين الاعتبار للأهداف الخاصة بطفلك كفرد وكعضو فى أسرتك.

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

## العثور على نقطة الانطلاق (البداية)

إن بدء عملية دعم السلوك الإيجابى بتحديد ـ بالتقريب ـ عدد مرات تكرار السلوك، ومدى استمراره، وتعيين درجة خطورة سلوك أطفالنا موضع الاهتمام، قد يكون فى الأغلب من الأمور المساعدة لنا. إن وضع هذه التقديرات المبدئية، يوفر نقطة بداية واضحة لعمل المقارنات بعد تنفيذ الاستراتيجيات، وفيما بعد، سوف نكون قادرين على القول ببعض الثقة إن سلوك أطفالنا قد تحسن أو أن الخطة كانت ذات فعالية (مثال: إن رفض الطفل لما يطلب منه قد تقلص من 20 مرة فى اليوم إلى أقل من ثلاث مرات فى اليوم).

ولجمع هذه المعلومات عن سلوكيات أطفالنا قبل بداية عملية "دعم السلوك الإيجابى ، نريد أن نستخدم أكثر الطرق الممكنة بساطة، والتى سوف تمدنا بتقدير ذى فائدة عن مدى استمرارية، أو مدى صعوبة سلوك أطفالنا. وباستخدام تعريفات سلوك أطفالنا التى طورناها مبكرًا، يمكننا استخدام أحد الاختيارات التالية:

١ ـ عد السلوك (التكرار) واضعين ملاحظة فى كل مرة يقوم فيها الأطفال بعمل السلوك. (مثال: حساب عدد المرات فى كل يوم يرفض فيها الطفل اتباع التعليمات، أو مكايدة أقرانه أو إخوانه).

٢ ـ توقيت السلوك (الاستمرارية)، تسجيل كم من الوقت يستمر السلوك (مثال: لاحظ كم من الوقت يستمر الطفل فى البكاء أو عمل المهام المنزلية.

٣ ـ تقدير مدى خطورة السلوك (حجم)، باستخدام بعض أنواع المقاييس، (مثال: العدد بين ١ و٥) أو تقدير مدى سوء السلوك (مثال: المستوى الرابع ـ نوبة غضب).

وإذا ما بدا استخدام هذه الطرق بصفة ثابتة أمرا صعبا للغاية أو مزعجا (مزعجا للأسرة) أو يكون استخدام هذه الطرق استهلاكا لوقتنا رغم أهميته فى وضع خط البداية لسلوك أطفالنا. فإنه يمكننا قصر الاحتفاظ بتسجيلاتنا على فترات قصيرة. (مثال: اختيار عينه). على سبيل المثال، ويمكننا فقط لفت الانتباه إلى ما يحدث على مائدة تناول العشاء، مع تقدير كيف مضى وقت تناول الوجبة (انظر الشكل ٤ لأمثلة أخرى).

**نشاط: تعقب السلوك.**

صمم طريقة بسيطة لتحديد كم عدد مرات حدوث السلوك، أو مدى استمرارية سلوك الطفل الذى حددته باعتباره مشكلة. استخدم العد، التوقيت الزمنى، وطرق التقدير المناسبة.

## طرق تعقب السلوك

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| قررت "أدرين "أن تركز على تحضير العشاء وتقدر كم مساحة الوقت التى يمضيها ديون فى البكاء.<br>وفى اليوم العادى، يظل ديون ينتحب لفترة طويلة، غالبًا نصف الوقت الذى تمضيه "أدرين" فى تحضير العشاء، ويتعلق بها طوال الوقت تقريبًا. | يحتفظ والدا "جيمس" بسجل لتدوين كل مرة يؤذى فيها أخته.<br>كما يتضمن السجل كذلك أى تقارير من مدرب الكاراتيه أو أطفال الجيران ووالديهم. ووجد والدا جيمس أن فى المتوسط، أن الصياح بصوت عال، والمكايدة،تحدث من 5-6 مرات فى اليوم، ويميل إلى إيلام الآخرين مرتين فى اليوم. | يكتب كل من "ناثان" والد "بريتانى"، ومدرسيها، والمشرف فى مركز الترفيه جدول بريتانى للرجوع إليه، وتسجل "بريتانى" أى الأنشطة التى شاركت فيها، وتتفاعل مع من. ورءوس الموضوعات التى تتحدث فيها.<br>تشارك بريتانى فى واحد من خمس أنشطة غير أكاديمية فى المدرسة، واثنين من خمسة أنشطة فى مركز الترفيه، وحوالى نصف الأنشطة المتطلبة فى المنزل. تتفاعل مع فردين فى اليوم، أما عن تبادل الحديث، فكانت غالبًا ودائمًا حول موضوع الفضاء الخارجى. |

**شكل (٤) طرق تعقب السلوك للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.**

## ملخص

إن السلوك هو أى شىء يقوله الفرد أو يفعله. عندما نكون قادرين على وصف سلوك أطفالنا بوضوح وموضوعية، يمكننا توضيح ماذا يحدث و التركيز على المشكلة. وعند فهمنا للمشكلة بوضوح، يمكننا البدء فى التفكير حول أهدافنا التى نضعها لأطفالنا. ويمكن أن يتضمن ذلك أهدافًا قصيرة الأجل. (مثال: وقف الضرب)، وقد يتضمن أيضًا أهدافا أكثر اتساعًا وطويلة الأجل مثل تحسين حياة أطفالنا وأسرنا.

**قبـل أن تواصـل**

- هل حددت سلوك طفلك بوضوح؟
- هل وضعت فى الاعتبار أهدافًا أكثر اتساعًا لتحققها؟

## الفصل الرابع

# جمع المعلومات وتحليلها

فور تكوين رؤية عن المستقبل، ومعرفة ماذا نريد أن نصل إليه، شاملاً تحديد سلوكيات أطفالنا الجديرة باهتمامنا، وتصميم الأهداف الأكثر اتساعًا، فإن الخطوة التالية هى جمع المعلومات، والوصول إلى فهم أفضل عما يؤثر على سلوك أطفالنا، والظروف المحيطة بهم. إن جمع المعلومات خطوة مهمة ذلك أن ما نتعلمه عن سلوك أطفالنا يوجه المسار نحو تطوير الحلول التى سوف تتلاءم مع أطفالنا، وأسرنا، وحياتنا. فإذا كان لدينا فهم جيد عما يفعله أطفالنا ولماذا يفعلونه، فإننا نكون أكثر إمكانية فى الوصول إلى حلول لها فاعليتها.

إن الهدف من جمع المعلومات هو اكتشاف ما يؤثر على سلوك أطفالنا. وذلك لا يعنى جمع بيانات معقدة من خلال خرائط ممتازة، ألواح مكتوبة وشرائط التسجيل. إن جمع المعلومات يتضمن أساسًا النظر إلى ما يحدث عندما يظهر السلوك المشكل، وملاحظة الموقف الذى لا يظهر فيه هذا السلوك. فنحن بحاجة إلى التركيز على شيئين أساسيين هما:

١ ـ ماذا يحدث قبل السلوك.

٢ ـ ماذا يحدث بعد السلوك.

وعند محاولة فهم ماذا يحدث قبل حدوث سلوك أطفالنا موضع الاهتمام، فإنه لا بد من الأخذ فى الاعتبار W4 (*) إن محور الارتكاز الأساسى هو عن

(*) تشير هذه الحروف إلى الكلمات الأربع التى تبدأ بحرف "W" فى اللغة الإنجليزية، وهى:
When , where , what , who.

جمع المعلومات من الظروف التى تحدث قبل حدوث السلوك المشكل مباشرة، أو ذلك الذى يبدو أنه يمهد للسلوك المشكل أن يحدث.

١ ـ "من" كان متواجدًا عندما حدث السلوك (مثال: الأخوة، الأصدقاء، المدرسين، الوالدين، الحيوانات المفضلة، الجيران)؟

٢ ـ "ما" المتطلبات، والتوقعات، أو الأنشطة النمطية التى تحدث عندما يحدث السلوك؟ (مثال: اللعب مع الأصدقاء، عمل الواجبات المنزلية، تكملة الواجب المدرسى)؟

٣ ـ "أين" يحدث السلوك (مثال: فى المنزل، فى مكان عام)؟

٤ ـ "متى" يحدث السلوك (مثال: قبل الإفطار، أثناء الأنشطة غير الأكاديمية، فى المساء، أو بعد ذهاب الأصدقاء)؟

وفى بعض الأحيان، يرتبط السلوك المشكل بأشياء تحدث، أو ظروف تتواجد قبل السلوك بفترة زمنية طويلة، ولمثل هذه الأحداث أن تهيئ الأطفال لسلوك جيد أو سلوك سيئ. ومن أمثلة الأحداث الأكثر ابتعادًا. أو الظروف التى يمكن أن تؤثر على السلوك، العوامل الفسيولوجية (مثال: الجوع، العطش، المرض، مؤثرات العلاج، التعب) وكذلك الأحداث الكبرى (مثل: تغير فى الجدول المعتاد. مشاجرة مع صديق أو أحد أعضاء الأسرة، الضجر العام من الأنشطة اليومية). هذه الأنماط من الظروف أو الأحداث يمكن أن يكون لها تأثير على سلوك الأطفال العام، وقد تؤدى بهم إلى ردود الأفعال القوية تجاه الأحداث التى تحدث لهم.

وما يحدث للأطفال بعد السلوك المشكل ـ النتائج ـ يمثل جانبًا آخر من المعلومات ذات الأهمية. وعندما يتحدث الأفراد غالبًا عن النتائج، فإنهم يعزون ذلك إلى العقاب، مثل فترة العزل أو سحب أحد المميزات. فى هذا الكتاب، يتم تناول معنى أكثر اتساعًا عن المصطلح "النتائج" ويعتبرها: كل شىء يحدث فى أعقاب السلوك من مخرج، أو رد الفعل، أو النتيجة. ويتضمن هذا التعريف كيف يستجيب الوالدان، الأقران، أو الراشدون الآخرون، عندما يسلك الأطفال بطريقة معينة فى حالة التوجه بهدف، أو بإهمال السلوك. إن ما يحدث بعد السلوك له أهمية كبيرة لأنه يساعدنا على فهم الهدف الذى يسعى إليه السلوك بحدوثه،

بمعنى ماذا يجنى الأطفال أو ماذا يتجنبون عندما يستخدمون هذا السلوك. على سبيل المثال، قد تستخدم بعض السلوكيات لجذب الانتباه، بينما يساعد سلوك آخر الأطفال على الحصول على الألعاب، الأنشطة. أو أشياء أخرى يريدونها. وقد تركز سلوكيات أخرى على تجنب الأطفال للأشياء التى لا يحبونها، مثل النتائج المترتبة على سوء سلوكهم.

## كيف يتم جمع المعلومات

لرسم صورة واضحة عن الظروف المحيطة بسلوك أطفالنا، نحن فى حاجة لعمل بعض الأعمال الكشفية: جمع المعلومات، والبحث عن مفاتيح لهذه العملية. كما نحب أن نفيد من ميزة ماذا يعرف الآخرون، واكتشاف ما يحدث فى الأماكن والمواقف المختلفة على مدار اليوم. ويستخدم العلماء وخاصة المعلمين المدربين طرقًا معقدة لجمع المعلومات (أو البيانات). إن جمع المعلومات من أجل فهم أفضل لسلوك أطفالنا. لا يعنى أن يكون هناك احترام شديد للشكل، فهناك طرق بسيطة لجمع المعلومات. وذلك يتضمن ثلاث طرق عامة: الملاحظة، التحدث، والتسجيل. إن أدوات جمع المعلومات المطلقة التى تميل إلى أن تكون ذات فائدة فى ظروف مختلفة واردة فى الملحق Bفى نهاية هذا الكتاب للتصوير.

## الملاحظة

قد يبدو واضحًا أن أفضل الطرق لنا لتطوير فهمنا عن سلوك الأطفال المشكل قد تكون ببساطة فى ملاحظتهم. إن البراعة هنا تكون فى الملاحظة الموضوعية أكثر من السماح للانطباعات السابقة للتأثير على إدراكنا. فنحن فى حاجة إلى الانتباه وأخذ ملاحظات عما يحدث حول سلوك أطفالنا فى كل المواقف المختلفة والذى يكون ذا علاقة أو مرتبطا به. ذلك يعنى ملاحظة الأوقات التى يتصرف فيها أطفالنا سلوكًا ملائمًا، والأوقات التى لا يفعلون فيها ذلك،على أن يوضع فى الاعتبار من كان متوجدا فى تلك الأوقات، وماذا يدور حول الأطفال. وأين يكون أطفالنا، وأى فترة فى اليوم يحدث السلوك. وقد تكون كتابة بعض مما يلاحظونه مساعدا لهم (انظر القسم الخاص بالتسجيلات فى هذا الفصل من أجل المزيد من التفاصيل).

**نشاط: الملاحظة:**

فكر فى بعض المواقف التى (1 - يسلك فيها الطفل بطريقة جيدة، (2 - والتى يكون فيها سلوكه مشكلاً، لاحظ طفلك، سجل الملاحظات عن كل شىء تراه أو تسمعه مع الاحتفاظ بالتساؤلات حول من، وما، ومتى، وأين، ولماذا، فى ذهنك أثناء ملاحظتك.

## التحـدث

إن أحد أبسط الطرق لجمع المعلومات عن سلوك أطفالنا موضع الاهتمام هو التحدث مع الأفراد الآخرين. إن الحديث حول ما هو موضع الاهتمام، والاستماع إلى ما يدلى به الآخرون يؤدى بنا إلى فهم أفضل لمدركاتنا الشخصية وتطوير أفكار حية. ومن الواضح أن أكثر الأفراد أهمية ويمكننا التحدث معهم هم أطفالنا. فعندما نصرف الوقت فى الاستماع باهتمام، فإن الأطفال الصغار يمكنهم تقديم استبصارات أساسية حول سلوكهم، رغم أنهم غالبًا لا يكونون قادرين على الفهم، أو التعبير بوضوح عن مشاعرهم فى علاقتها بسلوكهم. ويمكننا أيضًا أن نتحدث مع أعضاء أسرتنا، أصدقاء أولادنا. وأى فرد آخر على ألفة بسلوك أطفالنا (مثال: المدرسون، وجلساء الأطفال).

أثناء هذه المناقشات، يمكننا اكتشاف أنماط السلوك، واضعين فى الاعتبار الـ (4W) وغيرها من الأشياء الأخرى الممكنة التى يمكن أن تؤثر على سلوك أطفالنا، شاملة الأحداث أو الظروف البعيدة مع الأفراد الآخرين. هذه المناقشات قد تساعدنا فى استدعاء أى الأحداث أو النتائج التى حدثت مباشرة بعد سلوك أطفالنا. وقد يكون تسجيل الأشياء التى نكتشفها أثناء هذه المناقشات مساعدا لنا. وأحيانًا قد يكون وضع الافكار على الورق مساعدا على اكتشاف نمط السلوك. وتوجد صورة من أسئلة المقابلة متضمنة باعتبارها سجل المقابلة فى ملحق B فى نهاية هذا الكتاب للتصوير.

**نشاط: إجراء المقابلة.**

تحدث مع طفلك و/أو مع أحد الأفراد الذين يعرفون طفلك جيدًا، وجه إلى

هذا الشخص الأسئلة التالية وأسئلة إضافية أخرى عن السلوك المشكل، حتى تفهم جيداً توجهه:

ـ ما أكثر نقاط القوة والاهتمامات؟ مثال: ماذا تجيد "س" فعله؟ وبماذا تستمتع؟).

ـ ماذا تفعل "س على وجه التحديد ويمثل أهمية بالنسبة لك؟

ـ تحت أى ظروف (متى، أين، ومع من) يحدث هذا السلوك بدرجة أكبر؟

ـ تحت أى الظروف (متى، أين، ومع من) يحدث هذا السلوك بدرجة أقل؟

ـ ماذا تعتقد أن "س" تكسب أو تتجنب بهذا السلوك؟

هل هناك أى شىء آخر تعتقد أنه يؤثر على سلوك "س ؟

## التسجيل

كما ذكرنا من قبل فى هذا الفصل، إن تسجيل الملاحظات أو المناقشات مع الآخرين يمكن أن تكون طريقة ذات فائدة فى تعقب المعلومات التى جمعت. إن تسجيل المعلومات يمكن أيضًا أن يساعدنا فى النظر بموضوعية أكبر إلى ما نكتشفه، والذى سوف يحسن فهمنا لسلوك أطفالنا. يمكننا أن نسجل المعلومات بطريقة بسيطة مثل الاحتفاظ بالملاحظات عما يحدث كل يوم. أو اقتفاء آثر تفصيلات محددة عن السلوك (مثال: متى يحدث السلوك، كم من المرات ومدى الاستمرار).

يعد الاحتفاظ بسجل من الطرق الجيدة بصفة عامة لجمع المعلومات وبصفة خاصة فى حالة عدم وجود شخص آخر نتناقش معه عن المشكلة، وباستخدامنا للسجل نستطيع أن نكتب ما نتذكره عن سلوكيات أطفالنا للتأمل والتفكير فيها كلما كانت هناك فرصة لذلك (مثال: كل ليلة بعد ذهاب الطفل فى النوم) وفيما يلى مثال لتسجيل سلوك بريتانى:

"يوم الاثنين، الخامس من يناير، بعد أن ذهبت لإعادة بريتانى من نشاط مابعد المدرسة، وحضرنا إلى المنزل بعد يوم طويل من العمل. أخبرنى المشرف على البرنامج أن بريتانى قد رفضت المشاركة فى أى من أنشطة هذا اليوم، مرة أخرى. عندما عدنا إلى المنزل، ذهبت بريتانى مباشرة إلى حجرتها، وظلت بها حتى طلبت منها أن تأتى لمساعدتى فى إعداد المائدة. وقالت إنها تحتاج إلى الانتهاء من جزء فى الكتاب تقوم بقراءته، ورفضت أن تأتى. بعد أن طلبت منها ذلك ثلاث مرات أخرى، أبعدت الكتاب، واستلقت على سريرها وبدأت فى البكاء والهمهمة بصوت مرتفع. وانتهيت من إعداد المائدة، وأكلت وحدى. وقد بدا أنها تقلل مما تقوم به يومًا عن يوم رغم أننى أريد أن يكون لها أصدقاء وأن تشارك فى الحياة.

وتتضمن أشكال أخرى من التسجيل القوائم البسيطة، والتسجيلات الأكثر تفصيلاعن السلوك. وتتطلب القوائم أن يوضع السلوك موضع الاهتمام فى جانب، ثم توضع الملاحظات عند كل مرة يحدث فيها هذا السلوك فى الجانب الآخر. على سبيل المثال، يشير الشكل رقم (٥) كيف يسجل والدى جيمس عدد المرات التى يكيد فيه جيمس أخته جولى أثناء نشاط بعينه (مثال: الواجب المدرسى).

ولمعرفة الوقت الذى يستغرقه حدوث السلوك، على سبيل المثال، يوضح الشكل (٦) كيف أن والدى ديون كانا يسجلان التوقيت الذى يذهب فيه إلى النوم، ومتى يستيقظ فى الصباح، وكم تستغرق غفواته، وذلك لكى يستطيعا تحديد ما هو الوقت المطلوب له للنوم لكى يصل للراحة التامة، وكذلك كيف تؤثر فترات النوم على تكرار بكاء ديون. يمكننا أيضًا أن نسجل السلوك بطريقة تساعدنا على تحديد الأوقات اليومية التى يغلب فيها حدوث سلوك الأطفال المشكل، أو يقل حدوثه.

**عدد المرات التى يكيد فيها جيمس جولى أثناء الواجب المدرسى**

| | |
|---|---|
| ١١/١٥ | ٣ مرات |
| ١١/١٦ | ٨ مرات |
| ١١/١٧ | ٤ مرات |

**الشكل رقم (٥) مثال للسجل الذى يدون فيها لجيمس كم من المرات يحدث السلوك موضع الاهتمام**

| التاريخ | وقت النوم | وقت اليقظة | الغفوات | الملاحظـــات |
|---|---|---|---|---|
| ٤/٤ | ٣٠ : ٩ م | ١٥ : ٤ ص | ٣٠: ٢ س | ـ أكل قليلاً جدًا. ـ ظل ينتحب حوالى نصف الوقت الذى يستغرقه تحضير العشاء |
| ٤/٥ | ٨.٠٠ مساء | ٤٥ " ٦ صباحًا | ٢ ساعة | ـ يوم مشحون، أكل جيدًا، قادر على تحويل اهتمامه إلى نشاط آخر عند بدء بكائه قبل العشاء |
| ٤/٦ | ١٥ : ١٠ مساءً | ٦.٠٠ صباحًا | ٣٠ : ٣ ساعة | ـ يستمر مع الأطفال حتى ١٥: ٩ مساءً. ـ ظل يبكى متواصلاً طوال وقت تحضير العشاء. |

**الشكل رقم (٦) مثال على تسجيل مدى استمرار حدوث سلوكه**

باستخدام هذا النظام، يمكننا ببساطة أن نحدد الوقت الذى يحدث فيه السلوك أثناء اليوم. وباستخدام هذه المعلومات يمكننا أن نحدد متى ننظر بمزيد من الاقتراب إلى سلوك أطفالنا، والظروف التى تحيط بهذا السلوك. على سبيل المثال، فالشكل رقم (٧) يشير إلى أوقات اليوم التى يبدأ فيها ديون فى الانتحاب (يحدد الخانات المظللة هذه الأوقات) قد يحتاج والدا ديون إلى التركيز. وجمع المزيد من المعلومات الممكنة عن الصباح المبكر، منتصف اليوم، وقبل ميعاد الغداء مباشرة، ويتضمن الملحق B فى نهاية هذا الكتاب أداة فارغة لتسجيل أوقات حدوث السلوك.

| الوقت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٧ ـ ٨ ص | | | | | | | |
| ٨ ـ ٩ ص | | | | | | | |
| ٩ ـ ١٠ ص | | | | | | | |
| ١٠ ـ ١١ ص | | | | | | | |
| ١١ ـ ١٢ م | | | | | | | |
| ١٢ ـ ١ م | | | | | | | |
| ١ ـ ٢ م | | | | | | | |
| ٢ ـ ٣ م | | | | | | | |
| ٣ ـ ٤ م | | | | | | | |
| ٤ ـ ٥ م | | | | | | | |
| ٥ ـ ٦ م | | | | | | | |
| ٦ ـ ٧ م | | | | | | | |
| ٧ ـ ٨ م | | | | | | | |

**الشكل رقم (٧) مثال على تسجيل أوقات اليوم (الخاصة بالطفل ديون) التى يحدث فيها السلوك بدرجة كبيرة أو قليلة، وتشير المربعات المظللة إلى الأيام التى يحدث فيها السلوك**

ولأنه لا بد لنا أيضًا من الإحاطة بمعلومات أكثر من مجرد معرفة حدوث السلوك، قد نحتاج إلى تسجيل بعض المعلومات حتى نستطيع النظر عن قرب إلى ماذا يجرى حول سلوك الأطفال. إن سجلات السلوك تكون ذات فائدة بخاصة أن السجلات تسمح لنا بتحديد أنماط السلوك بسهولة، الأمر الذى يمكن أن يؤدى إلى فهم أفضل للسلوك. إن سجلات السلوك تتضمن تسجيل متى يحدث السلوك، وماذا يحدث قبل حدوث السلوك وبعده، والشكل رقم (٨) هو مثال لسجل سلوك الطفل "جيمس" ويتضمن الملحق B نموذج لصورة فارغة لسجل سلوك قابل للتصوير، فى نهاية هذا الكتاب.

**سجل أداء السلوك**

الاســم : جيمس التاريخ: أغسطس

الموقف : تفاعل جيمس مع أخته وأقرانه

| ماذا حدث قبل | ماذا فعل | ماذا حدث بعد |
|---|---|---|
| ٨/١٥ ـ ٠٥ : ٣<br>أثناء القيادة من المدرسة إلى المنزل، سألت "جولى" جيمس بعض الأسئلة عن لعبة الفيديو التى كان يلعب بها. | صرخ جيمس فى جولى، "اغربى عن وجهى، أنا أحاول أن ألعب باللعبة الآن". | ضحكت جولى، قالت له لورا (أمه) إذا لم يتوقف عن الصراخ، سوف تبعد اللعبة عنه. |
| ٨/١٦ ـ ١٥ : ٥ مساء<br>كان أطفال الجيران يلعبون خارج المنزل. أطاح أحد الأطفال الصغار بالكرة فى الجهة الخطأ. | التقط جيمس الكرة وقذفها بقوة نحو الولد، فأصابته فى وجهه. | بدأ الولد فى البكاء، وترك اللعبة. تبعه ولدان آخران، وهما ينعتان "جيمس" بالأحمق. |

| | | |
|---|---|---|
| ٨/١٨ ـ ٦:٣٠ مساءً على مائدة العشاء كانت جولى تتحدث عن فيلم شاهدته هى وجيمس من قبل. | قاطع جيمس جولى ثلاث مرات لكى يصحح لها الوصف. ـ صرخ جيمس "إنها دائما تضعنى فى مشاكل". | ـ جولى صرخت فى جيمس "أصمت، وقال له ريك (والده) عليه أن يظل هادئًا ويترك جولى تصف الفيلم بطريقتها الخاصة ـ هدد "ريك" جيمس" بإبعاده عن المائدة. وحاول "ريك" أن يشرح أنها لم تكن غلطة جولى، بل هو خطأ جيمس. |

**الشكل رقم (٨) يوضح مثال لسجل اداء السلوك لتسجيل معلومات اكثر تفصيلاً عن سلوك جيمس**

**نشاط: مدونة سجل أداء السلوك.**

اختر وقتًا يكون فيه سلوك طفلك يمثل مشكلة بصفة ثابتة. مارس التسجيل لما يقوله طفلك أو يفعله، وماذا يحدث قبل وبعد حدوث سلوكه فى ذلك الموقف.

| ماذا حدث قبل | ماذا فعل أو فعلت | ماذا حدث بعد |
|---|---|---|
| | | |

إن سجل حدوث السلوك يمدنا بالكثير من المعلومات المهمة. لكنه أيضًا يأخذ وقتًا كثيرًا لاستكماله وقد يكون أكثر صعوبة عند التفسير. إن العمل بالقوائم أولاً قد يساعدنا فى تحديد أوقات اليوم التى يحدث فيها السلوك المشكل بصورة كبيرة. تسهيلاً لنا للتركيز فى تسجيلاتنا على أكثر الأوقات صعوبة.

وبالإضافة إلى جمع المعلومات بأنفسنا، يمكننا أن نسأل الأفراد الآخرين (مثال: المدرسين) للانتباه إلى السلوك الذى نريد ملاحظته، ويمكن تسجيله. أما عن الاستراتيجيات التى نحفظ بها تسجيلاتنا عن سلوك أطفالنا. فيجب اختيارها (أو تصميمها) بناءً على حاجاتنا وظروفنا. فهذه الاستراتيجيات لا يجب أن تكون مستهلكة للوقت أو صعبة، وإلا سوف يقل استخدامنا لها بصفة كبيرة.

كما يجب أن تركز الاستراتيجيات أيضًا على الأشياء التى نعنى بها نحن بصفة غالبة، والشكل رقم (٩) يقدم بعض الأفكار عن الاستراتيجيات الخاصة بالأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.

**أمثلة لجمع المعلومات**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| - الملاحظة: قبل الوجبات أثناء المكالمات التليفونية وحتى فى حالة عدم انشغال أدريين.<br>- التحدث مع: إلى داريل، إلى أخوة ديون الأكبر، وجليسة الأطفال الخاصة بديون. | الملاحظة: أثناء أوقات اللعب مع جولى ومع أقرانه.<br>التحدث مع: إلى جيمس، إلى جولى، إلى الأمهات المشاركات فى نقل الأطفال إلى المدرسة. وإلى مدرب جيمس للكاراتيه.<br>التسجيل: ما يفعله جيمس وغيره من الأطفال عندما تحدث المشاجرات. ماذا حدث بعد سلوك جيمس العدوانى. | التحدث مع: بريتانى، مع المشرف على برنامج الترفيه، مع مدرس التربية الخاصة لبريتانى، ومع مدرسيها الآخرين.<br>التسجيل: عدد الأنشطة التى تؤديها بريتانى كل يوم. والأشخاص الذين تتفاعل معهم كل يوم. |

**الشكل رقم (٩) مثال لجمع المعلومات عن الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.**

**نشاط: جمع المعلومات:**

فكر فى المعلومات التى تكون ذات فائدة فى محاولة فهم سلوك طفلك، وضع خطة للملاحظة (متى؟ وأين؟) والتحدث (مع من؟) وتسجيل (على أى نحو؟).

ملاحظة:........................................................................

التحدث مع:......................................................................

التسجيل:.........................................................................

## تحليل الأنماط

فور جمع المعلومات الكافية عن سلوك أطفالنا، والظروف المحيطة بهذا السلوك، نكون على استعداد للخطوة الثالثة فى هذه العملية وهى ـ تحليل الأنماط أو إضفاء المعنى على ما نعرفه ـ. ولكن ما هو القدر الكافى من المعلومات؟ نحن بحاجة إلى جمع المعلومات حتى نستطيع البدء فى رؤية الأنماط. إن مصطلح الأنماط تعزى إلى تتابع الأحداث المتكررة أو الثابتة عبر المواقف وعبر الوقت. نحن نعرف أننا بدأنا فى فهم الأنماط عندما نستطيع البدء فى التنبؤ متى يكون السلوك أكثر ميلاً إلى الظهور، أو ما هى الأحداث التى تتبع سلوك أطفالنا. إننا نريد أن نكون على ثقة من الأنماط، بمعنى أننا بحاجة إلى أن يكون لدينا عدد كبير من المؤشرات التى تدعم وجود النمط، والمؤشرات القليلة جدا التى تثبت خطأ النمط.

## تحديد الأنماط

نحن نبحث عن الأنماط باستخدام المعلومات التى جمعناها، ولكى نحدد هذه الأنماط، لابد أن نوجه لأنفسنا هذه الأسئلة:

١ ـ تحت أى ظروف (أين، ومع من، متى، وأثناء أى نشاط) يميل السلوك موضع الاهتمام إلى الظهور بدرجة أكبر ؟ ومتى يكون هذا السلوك أقل حدوثًا؟

٢ ـ ماذا يحدث بصورة نمطية كنتيجة للسلوك (مثال: المخرجات، ردود الأفعال، النتائج). ماذا يجنى الطفل أو يتجنب بهذا السلوك؟

وفى الأساس، نحن نريد أن نعرف الأهداف التى يخدمها سلوك أطفالنا بالنسبة لهم، والمواقف المتسببة فى حدوث السلوك المشكل.

وللوصول إلى هذه الاستخلاصات، قد نحتاج إلى الذهاب إلى ما وراء كل ما تعلمناه، مثل إعادة التفكير فى المناقشات السابقة، وفحص التسجيلات. وقد نكون فى حاجة إلى الجلوس مع أفراد أسرنا ومع الآخرين الذين يلعبون دورًا مهمًا فى حياة أطفالنا، والعمل معًا للتفكير فى الأنماط الممكنة. إذ إننا معًا، يمكننا عمل قوائم بالأشياء الأكثر تنبؤا، والأقل تنبؤا بمشكلات السلوك. فقد يكون من الأمور المساعدة عمل بعض التخمينات حول ماذا يجنى أطفالنا. أو ماذا يتجنبون من وراء هذا السلوك، ثم نحاول تحديد الأمثلة التى تدعم (أو تتحدى) هذه التخمينات.

فإذا كان لدينا تسجيلات للسلوك، فقد يكون استخدام رموز الألوان فى السجل أحد التكتيكات لتحديد الأنماط : إذ إنه باستخدام ثلاثة أقلام ملونة لعمل الظلال الملونة، فإنه يمكن أن نشير بوضوح إلى أى شىء حدث قبل السلوك بأحد الألوان، والسلوك ذاته بلون آخر. ثم ما حدث بعد السلوك بلون ثالث. وذلك قد يجعل الأمر أكثر يسرًا فى تحديد المواقف. والأفراد أو الأنشطة التى يمكن أن تؤثر على السلوك المشكل. الشكل رقم (١٠) يحدد الأنماط السلوكية للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.

**انماط السلوك**

| بريتانى | جيمس | ديون |
|---|---|---|
| - يحدث التجنب كثيرًا: عندما تترك بريتانى وحدها لفترة، أو تكون مشغولة فى كتاب، أو تجلس على شبكة المعلومات لعمل شىء مطلوب منها (مثال: كالواجبات)، عندما تكون التوقعات من تفاعلها الاجتماعى عالية (مثال: عندما تتحدث مع الفتيات من أقرانها دون ترتيب سابق ).<br>- يحدث التجنب قليلاً: عندما يقوم الآخرون بقيادة حلقات المناقشة، وعندما يكون نظام بريتانى محدد بوضوح.<br>- نتائج السلوك: تتجنب بريتانى تنفيذ المهام المنزلية، والتفاعل مع الآخرين، وتكون قادرة | - تكون المكايدة أكثر حدوثًا: فى المنزل مع جولى، وعندما يتركان المنزل معًا لفترة ١٥ دقيقة، وأثناء الألعاب الحرة عندما يكون جيمس مع أطفال أصغر.<br>- تكون المكايدة أقل حدوثًا: عندما يكون جيمس مع أطفال أكبر، وأثناء فترات الدراسة فى المدرسة.<br>- نتائج السلوك: يرسل جيمس إلى حجرته، يوبخ أو يعاقب بطرق أخرى، ويكون للأطفال الذين تعرضوا لمكايدته ردود أفعال نحوه (مثال: تصرخ جولى، تهدده، أو تنتحب بطريقة هستيرية، وإذا حاولت الشجار معه، تتصاعد المشكلات ويصبح | - يكون البكاء (الانسحاب) أكثر حدوثًا أثناء تحضير الوجبات، المواقف التى تتطلب سرعة الحركة (مثال: الاستعداد لترك المنزل) فى الأماكن المزدحمة، أو غير المألوفة، وعندما تكون أدرين منتبهة إلى شخص ما أو إلى شىء آخر (تتحدث فى التليفون، تتحدث مع صديقه، تقوم بأعمال المنزل).<br>- يكون الانسحاب أقل حدوثًا: وقت الاستحمام، أو الذهاب للنوم، عندما يكون أحد الأشخاص يلاعبه أو قريبًا منه.<br>- أما عن نتائج السلوك: تتوقف أدرين عما تفعله لكى تؤنبه |

| | | |
|---|---|---|
| بقسوة أو توجهه نحو نشاط آخر، موجهة إليه كل الانتباه. | جيمس عدوانيًا، أن يوجه له القول بأن يظل خارج المشاركة فى لعبة الكاراتيه، ويتجنبه الأطفال الأصغر. | على الاستمرار فى الأنشطة المفضلة لديها. |

**يعرض الشكل رقم (١٠) انماط من السلوك للأطفال الثلاثة موضع الامثلة**

إنه من المهم أن ندرك أن بعض السلوكيات يكون لها أكثر من هدف أو وظيفة. على سبيل المثال: فقد ينتحب (يبكى) ديون لتجنب مواقف غير سارة (مثال: الانشغال، الفوضى وعدم النظام). وقد يستخدم السلوك ذاته لجذب انتباه أدرين وعواطفها. لذلك فنحن بحاجة إلى التأكد من فحص كل الأهداف الممكنة، لأهميتها فى الفحص والتخطيط لهذه المواقف بطريقة مختلفة. (مثال: اكتشاف غير السار من المواقف وتغيير هذه الأشياء، وتحديد كيف ومتى يحصل ديون على انتباه أدرين).

## نشاط: اكتشاف النمط

تعريف الظروف التى يحدث فيها السلوك المشكل بدرجة آكبر، أو أقل (4Ws)، والأخذ فى الاعتبار ما يبدو أنهم يكسبونه أو يتجنبونه كنتيجة لهذا السلوك.

| السلوك هو | أكثر حدوثا | أقل حدوثا |
|---|---|---|
| متى | | |
| أين | | |
| مع من | | |
| مع أى الانشطة | ما يجنيه | ما يتجنبه |
| ماذا يحقق السلوك | | |

علينا أن نتذكر القضايا الأكبر. إذ بالإضافة إلى الأحداث التى تتقدم وتتبع سلوك أطفالنا، قد نشعر أن هناك بعض المحددات الأخرى الأكثر رحابة، أو الأحداث الأكثر ابتعادًا التى أثرت على سلوكهم. وكما ذكرنا من قبل، أن هذه المؤثرات قد تتضمن الآتى:

الحالات المرضية (مثال: التوتر الذى يحدث بسبب مشكلات الحساسية وتؤدى بالطفل إلى أن يصبح أقل تحملاً لسلوك إخوته).

الأنماط العامة للنشاط (مثال: الضغوط بسبب الواجبات المنزلية أو المزيد من الأنشطة المدرسيةالتى تؤدى بالطفل إلى البكاء والشكوى عندما يطلب منه أو منها الاشتراك فى الأحداث الخاصة بالأسرة).

العلاقات الشخصية (مثال: تحسن الصداقات الجديدة من سلوك الطفل ورغبته فى المساعدة خارج وحول المنزل).

ويجب علينا تحديد هذه الظروف والأحداث حتى نستطيع وضعها فى الاعتبار عند التخطيط لاستراتيجيات مواجهة سلوك الأطفال.

## تلخيص ما نعرفه

فى بعض الأحيان، قد يكون من الأمور المساعدة لنا تلخيص ما نعرفه عن الظروف التى تؤثر على سلوك أطفالنا، والأهداف التى يخدمها، ذلك بصياغة عبارة، أو جملة، أو فقرة قصيرة. ولابد أن يشتمل الملخص على المؤشرات التى تثير سلوك أطفالنا المشكل، وماذا يقوله أطفالنا أو يفعلونه تحديدًا، وماذا يحدث (ماذا يكسب أطفالنا وماذا يتجنبون) كنتيجة للسلوك. إن الملخص التالى قد يكون مناسبًا للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة:

عندما تحاول أدرين فعل شىء مغاير للتفاعل مع ديون (مثال: التحدث مع شخص بالفعل، أو بالتليفون، تحضر العشاء، تقرأ فى مجلة)، فإنه يبدأ فى الانتحاب، ويتعلق بساقها، ويطلب منها تكرارًا أن تحمله. وهذا عادة ما يسفر عن تحدث أدرين معه، محاولة تهدئته، والتوقف فى نهاية الأمر عما تفعله لتركز تمامًا معه. هذا السلوك يميل إلى الحدوث عندما تكون البيئة المحيطة فى حالة

فوضى، أو إذا كان ديون محاطًا بأفراد غير مألوفين له. ويسوء سلوكه عندما يكون جائعًا، أو مرهقًا، أو مريضًا.

- عندما يلعب جيمس أو يتفاعل مع الأطفال الأصغر منه فى مواقف اللعب الحر لفترة طويلة (مثال: أكثر من ربع ساعة) يصرخ، يرفض أن يشرك غيره فى الأشياء، وينعت الأطفال بأسماء، ويكيدهم. إذا حاول الأطفال الدفاع عن أنفسهم، أو فعلوا ما يراه هو خطأ. (مثال: استخدام لعبة خطأ، عمل خطأ أثناء اللعب)، فهو يضرب، ويركل، أو يرمى الأشياء نحوهم. يبكى الأطفال، وهو ما يبدو أنه يسعد جيمس. أما والداه وغيرهم من أفراد السلطة، يتخذون الإجراءات الخاصة بالنتائج (يؤنبونه، يرسلونه إلى حجرته أو يوقفونه عن اللعب) لكن هذه النتائج لا يكون لها تأثيرها على سلوكه. لا يفعل جيمس هذه السلوكيات فى المدرسة أو على الأطفال الكبار، أو الأكبر منه.
- عندما يطلب ناثان أو المرشد المدرسى من بريتانى المشاركة فى الأنشطة التى تتطلب القدرة البدنية (مثال: المهام المنزلية، ألعاب فى المدرسة) أو التحدث مع أقرانها فى موضوعات أخرى غير الفضاء الخارجى، فهى ترفض فعل ذلك، تتجاهلهم، أو تتحدث حديثا قهريًا عن الفضاء الخارجى. إذا ضغطوا عليها، تصرخ عاليًا أو تهمهم بصوت مرتفع. وعادة ما ينتهى الأمر لديهم بالاستسلام (أن تترك لعمل ما يسعدها) مما يسمح لها بتجنب أنشطة محددة، أو التفاعلات الاجتماعية. وتكون بريتانى أكثر مقاومة للاشتراك فى أنشطة عندما يكون عليها أن تتوقف عن عمل شىء ما مفضل لديها، أو يكون الموقف اجتماعيًا، أو تكون التوقعات غير واضحة.

**نشاط: تلخيص الأنماط**

اكتب جملة أو فقرة قصيرة لوصف أنماط سلوك طفلك. حدد أكثر من نمط واحد كضرورة.

**متى** ....................................

**ماذا يحدث، ما يفعله طفلى** ..........................

**ليكسب / أو يتجنب** .......................

فى العالم المنظم جيدًا، نكون على يقين تام أن الأنماط التى ينتمى إليها سلوك أطفالنا المشكل قد تم تحديدها بدقة. وحقيقة، إنه فى بعض الأحيان قد يكون التأكد أمرا صعبًا. لذلك، قد يكون اختبار فروضنا (أو أفضل تخميناتنا) أمرا مساعدا لنا،بالإضافة إلى أن فعل ذلك لن يضع أطفالنا أو غيرهم فى مخاطرة. ويمكن أن نصمم المواقف التى نعتقد أنها قد تؤثر على سلوك أطفالنا، لمعرفة إذا ما كان سلوك أطفالنا فى المواقف هو السلوك الذى توقعناه. إن الشكل رقم ١١ يقدم لنا أمثلة على كيفية اختبار الفروض. إن معتقداتنا حول هذه الأنماط سوف يتم تأكيدها - أو مواجهتها - عندما نضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ. فإذا كان للتدخل فاعلية فإن ذلك يعنى أن فروضنا كانت صحيحة، أما إذا لم يحدث، فقد يكون علينا أن نفحص الأمر. و فحص السلوك المشكل بمزيد من الاقتراب، والعودة إلى مرحلة المعلومات.

## الملخص

تعلمنا فى الفصل الثالث كيفية تحديد السلوك موضوعيًا ووضع الأهداف الأكثر رحابة لأطفالنا. أما الفصل الرابع فقد وجهنا إلى كيفية جمع المعلومات من خلال التحدث مع الأطفال أو مع الآخرين، والملاحظة والتسجيل، وكيف يمكننا تحديد الأنماط المحيطة بسلوك أطفالنا. بهذه المعرفة (والحساسية المتزايدة نحو حاجات أطفالنا وارتباطها بهذه المعرفة) نستطيع البدء فى تطوير تدخلات السلوك الأكثر قابلية للنجاح.

### قبل أن تواصل

- هل جمعت معلومات كافية من خلال التحدث والملاحظة، والتسجيل لفهم ما يؤثر على سلوك طفلك؟
- هل حددت الأنماط التى تتضمن المثيرات التى تزيد أو تقلل من حدوث سلوك طفلك، وأى النتائج التى يجنيها / أو يتجنبها كنتيجة لهذا السلوك؟

## الفصل الخامس

# وضع الخطة

إن أكثر الدروس أهمية فى هذا الكتاب هو أنه يجب علينا أن نفهم سلوك أطفالنا قبل البدء فى مواجهته بفاعلية. وذلك يعنى معرفة المثيرات والدوافع المحركة للسلوك. بعد استكمال الفصلين الثالث والرابع، لا بد أن يكون لدينا فهم جيد لما يلى:

- ماذا يفعل أطفالنا أو يقولونه تحديدا موضع اهتمام منا، وأى سلوك نريد لأطفالنا أن يفعلونه بدلاً منه.
- أى الظروف التى تعمل على تفجير أسوأ سلوكيات الأطفال وأفضلها.
- أى هدف يخدمه سلوك أطفالنا (ماذا يكسب أطفالنا وماذا يتجنبون نتيجة لسلوكهم).

ونستطيع بتسلحنا بهذه المعلومات أن نضع خططا لتحسين سلوك أطفالنا، آملين تحسين حياة أطفالنا بصفة عامة. إن نقطة الارتكاز فى "دعم السلوك الإيجابى" ليس محاولة ضبط الأطفال، بل التأثير على سلوكهم عن طريق تنظيم البيئة، والاقتراب من أطفالنا والاستجابة لهم بطرق مختلفة. لذلك، فإن خططنا تتكون من استراتيجيات تقوم على الأنماط التى حددناها، وقد تتضمن تغيير سلوكنا نحن. إن أهم الأهداف هو الارتقاء بالسلوك الإيجابى حتى لا يعود أطفالنا بحاجة إلى السلوك المشكل للوصول إلى إشباع احتياجاتهم ورغباتهم، والتغلب على ظروف حياتهم. وأن دمج كل المعلومات والاستراتيجيات التى سبق تحديدها فى الفصول السابقة فى خطة كلية لدعم السلوك الإيجابى سوف يكون له فاعليته بخصوص الإحاطة وتنظيم الاستراتيجيات المختارة، التى تحافظ على الاستمرارية فى التنفيذ.

ويضم الملحق (أ) فى نهاية هذا الكتاب نموذجا لخطة لدعم السلوك الإيجابى يمكن تصويرها. ويقدم لنا هذا الفصل معلومات تفصيلية عن ثلاث استرتيجيات يمكن استخدامها فى علاج سلوك أطفالنا، تقوم على أساس من الفهم التى سبق حصولنا عليه من خلال الفصل الثانى.

١ ـ منع المشكلات وذلك من خلال تغيير الظروف التى تستثير السلوك المشكل (مثال: تجنب الأشياء التى تثير المشكلات).

٢ ـ استبدال السلوك موضع الاهتمام بغيره أكثر إيجابية يساعد الأطفال على التواصل مع حاجاتهم، والتواؤم مع المواقف الصعبة بمزيد من الفاعلية، والملاءمة.

٣ ـ إدارة النتائج والمخرجات بحيث يكافأ الأطفال على السلوك الإيجابى و لا يكافأون ـ عن غير عمد ـ على السلوك المشكل.

ولكى نقدم نظرة واسعة عن عناصر الخطة هذه، فالشكل رقم (١٢) هو ملخص للاستراتيجيات الخاصة بالطفل جيرمى (الذى وصف فى الفصل الثانى) تقوم على الأنماط التى حددت. إن بقية هذا الفصل يشرح ويوضح هذه الاستراتيجيات، مع الاستعانة بحالات ديون وجيمس وبريتانى كأمثلة.

| استراتيجيات خطة جيرمى | | |
|---|---|---|
| متى تحدث المشكلة: أثناء الرحلات الممتدة إلى متجر المواد الغذائية، عندما تفشل مارشيا فى توضيح المتوقع منه، عندما يخرج إلى أنشطة التسوق. | السلوك موضع الاهتمام: طلب أشياء، جذب الأشياء غير الضرورية من فوق الرفوف، فى الصياح والجرى داخل المحل وحوله. | هدف السلوك: لكى تخضع مارشيا لطلباته (مثال: تعطيه حلوى أو لعبة يريدها)، لكى تنهى رحلة الشراء سريعًا. |
| ـ الوقاية من المشكلات: الذهاب | ـ استبدال السلوك: تشجيع جيرمى على | إدارة النتائج: يمتدح سلوك جيرمى لتحقيقه المتوقع منه. |

| | | |
|---|---|---|
| إلى المحل كثيرًا مما يؤدى إلى تقليل العناصر الغذائية المطلوبة فى الرحلة الواحدة،ويجعل زمن الرحلة أقصر.<br>- مراجعة السلوك المتوقع من جيرمى، والعناصر الغذائية المطلوبة المدونة فى قائمة البقالة قبل الذهاب. كما تذكره أيضًا، بهذه التوقعات قبل دخول المحل). | التواصل بمزيد من الأدب عندما يشعر بالملل أو التعب من عملية الشراء (مثال: كم نحتاج من الوقت للبقاء هنا؟ بدلاً من استخدام نوبات الغضب الحادة.<br>- دعوة جيرمى للمعاونة فى عملية الشراء بإعطائه أسماء أو صور العناصر التى يمكنه التقاطها بنفسه.<br>- جعله يمارس السلوك المتوقع منه قبل وأثناء الرحلة إلى محل البقالة (مثال: يجلس بجوار أمه أو يجلس فى عربته. يخفض من صوته). | - أن يسمح لجيرمى بالتقاط الحلوى عند دفع الحساب، وعمل نشاط خاص عندما يعود إلى المنزل، لكن فقط فى حالة اتباعه للسلوك المناسب.<br>- عندما يرفع جيرمى صوته، أو يترك عربته ويجرى، لا بد من تذكيره بالسلوك الذى يجب أن يفعله.<br>- إذا لم يستجب جيرمى للتذكير يؤخذ من يده، ويوضع فى عربته، ويعرف أنه فقد ميزة الحصول على حلوى عند دفع الحساب. لكنه مازال يحتفظ بعمل نشاطه الخاص عند العودة إلى المنزل.<br>- إذا ظل جيرمى يواصل سلوكه بطريقة غير مناسبة، تترك الأم المحل، على أن تعود إليه مرة أخرى. |

**الشكل رقم (١٢) ملخص الاستراتيجيات التى وردت فى خطة جيرمى**

## الوقاية من المشكلات

عندما نعلم بقدر من التأكيد المواقف والظروف التى تعمل على استثارة سلوك أطفالنا المشكل، قد نكون قادرين على منع بعض المشكلات عن طريق تغيير بعض الظروف. ففى الأساس، يمكن أن نخطط لاستراتيجيات وقائية عن طريق إجابة

السؤال التالى: آى المواقف بالتحديد يمكن تغييرها لمنع حدوث سلوك طفلى المشكل وتشجيع السلوك الإيجابى لديه؟

## تجنب المواقف السيئة إجمالا

يمكننا إحداث التغيير الذى يؤدى إلى الوقاية من المشكلات بعدة طرق، ويعد تجنب المواقف السيئة تماما إحدى هذه الطرق. وذلك يعنى حماية الأطفال من خبرات بعينها، أو مواجهة أفضل لاحتياجاتهم تجنبهم الشعور بعدم الارتياح الذى يثير السلوك المشكل. وفيما يلى الأمثلة:

- إذا كان لأطفالنا مشكلات معينة مع بعض الأماكن، أو الأفراد، أو الأنشطة - ويكون الاهتمام بهؤلاء الأفراد والأشياء غير ضرورى بالمرة - يمكن أن نتراجع عن اتصال أطفالنا بهم، (مثال: ترك طفلك المراهق أن يقرر عدم ذهابه إلى الحفلات الخاصة بعملك، تناول خضار البازلاء فى العشاء بدلاً من السبانخ بالكريمة).
- إذا كان أطفالنا يميلون إلى إساءة السلوك أثناء المرض أو التعب أو الجوع، يمكننا مواجهة هذه الحاجات (مثال: الحد من التعرض للمواقف التى تثير النفور الذى يؤدى إلى التوتر، التأكد من وجود أوقات للغفوات والاسترخاء)، أو تجنب عمل الأنشطة التى لا يحبها الأطفال، أو يجدونها صعبة فى تلك الأوقات.
- إذا حدث سلوك أطفالنا المشكل للحصول على جذب الانتباه. يمكننا أن نعطيهم انتباهًا غير مشروط ومباشرًا فى أوقات محددة أثناء اليوم (مثال: يسأل الأطفال عن يومهم عند عودتهم من المدرسة، الاقتراب من كل طفل وقت الذهاب للنوم).
- إذا كان أطفالنا يسيئون السلوك عندما يضطرون إلى ترك الأشياء، أو التوقف عن عمل الأنشطة التى يحبونها، يمكننا التأكد من أنهم قد حصلوا على وقت كاف لممارسة هذه الأنشطة (مثال: التأكد من أن الطفل يمكنه اللعب خارج المنزل على الأقل ساعة كل يوم، تخصيص وقت لمشاهدة التلفاز).

وبالنسبة لنا فإن تجنب المواقف الصعبة طريقة صائبة ومهمة للتعبير عن احترامنا لاحتياجات أطفالنا. ومع ذلك، قد لا يكون هذا الأمر ممكنًا دائمًا (مثال: الأطفال يريدون تنظيف أسنانهم ومطالبون بالمساعدة فى أعمال المنزل فى آن واحد).

## تحسين الظروف الصعبة

أما البديل الثانى بالنسبة لنا هو تحسين الظروف الصعبة. إذ يمكننا جعل المواقف الخاصة أكثر إمتاعًا وذلك بإضافة أوتضمين بعض الأشياء التى يحبها أطفالنا فى هذه المواقف. على سبيل المثال، إذا كان سلوك أطفالنا المشكل لا يحدث فقط إلا أثناء أنشطة محددة، يمكننا تغيير بعض جوانب هذه الأنشطة لتحويلها إلى أنشطة ممتعة (مثال: تقصير أو تبسيط العمل المنزلى، السماح لأطفالنا بالاستماع إلى الموسيقى أثناء قيامهم بالأعمال المنزلية، ضم صديق ليساعد فى العمل المنزلى). إذا كان أطفالنا يسيئون السلوك عندما يكون تركيز انتباهنا على شيء آخر، يمكننا أن نعطيهم أى شيء مرح يقومون به أثناء انتظارهم. (مثال: قراءة كتاب، اللعب بلعبة الفيديو). إذا كانت المشكلات تحدث عندما نطلب من أطفالنا التوقف عن عمل نشاط ممتع، يمكننا أن نشركهم فى حدوث النقلة من شيء الى آخر (مثال: دع الأطفال يغلقون جهاز الحاسب الآلى بأنفسهم). أو/و دعهم يعرفون متى يمكنهم إكمال النشاط الممتع مرة أخرى). وإذا كان أطفالنا يسلكون بطريقة غير ملائمة عندما نواجههم. يمكننا تغيير أسلوب تصحيح سلوك أطفالنا أو مطالبتهم بشيء.

إن الطريقة التى نتواصل بها مع أطفالنا أثناء المواقف الصعبة هى أحد الاعتبارات المهمة التى لابد من ملاحظتها، ليس فقط ما نقوله، لكن أيضًا نبرة الصوت، ولغة الجسم والتعبيرات التى نستخدمها. إن نوعية التواصل يمكن أن تنتزع من أطفالنا إما التعاون والتفاعل السار أو المقاومة والسلوك السلبى. على سبيل المثال، يعرض الشكل رقم (٢) قائمة بانتفاعلات التى تساعد أو تعوق التفاعل مع أطفالنا.

إن إحدى الاستراتيجيات المحددة ذات الفاعلية لمنع المشكلات وتشجيع السلوك الإيجابى هى أن نقدم لأطفالنا عددا أكبر من الاختيارات، وأن تكون لهم الحرية فى اتخاذ قراراتهم، ويسمح لهم بالمزيد من الضبط الشخصى. إذا كان لدينا الوقت الكافى للتفكير فى ذلك، قد ندرك أن هناك العديد من المجالات التى نقوم فيها باتخاذ القرارات لأطفالنا، التى يستطيعون القيام بها بأنفسهم - مما يضيف إلى سلوك أطفالنا المشكل. فإن تقديم الفرص لأبنائنا لعمل

الاختيارات يبنى الاستقلالية ويدفع مهارات صنع القرار الجيد. وتتضمن الأمثلة السماح للأطفال بعمل الآتى:

- اختيار ما ينفذونه أولاً من المهام المنزلية.
- أن يقرروا على أى نحو يريدون ترتيب حجرتهم.
- تحديد ترتيب الأنشطة عبر اليوم.
- أن يقرروا أى الملابس والحلى التى يريدون ارتداءها.
- أن يختاروا من قوائم البدائل للعشاء.
- يختارون الأصدقاء الذين سوف يلعبون معهم.
- رفض بعض ما يطلب منهم.

**الجدول رقم (٢) أمثلة للتفاعلات التى تساعد أو تعوق التواصل مع الأطفال**

| تساعد على التواصل | تعوق التواصل |
|---|---|
| ١ ـ وضع التوقعات بوضوح. | ١ ـ إعطاء رسائل مركبة. |
| ٢ ـ التركيز على المشكلة (وليس الطفل). | ٢ ـ اتهام أو تأنيب الطفل. |
| ٣ ـ مدح الجهد وتشجيعه. | ٣ ـ ورشوة التعاون. |
| ٤ ـ توجيه الأسئلة وحسن الإنصات. | ٤ ـ عمل الأحكام / المسلمات. |
| ٥ ـ التحدث عن، والربط بين الملاحظات. | ٥ ـ المحاضرة، المطالبة أو التوجيه |
| ٦ ـ إعطاء المسئوليات مع الضبط. | ٦ ـ استخدام التنازلات وأسلوب التدليل. |
| ٧ ـ إدارة الثقة والاحترام. | ٧ ـ استخدام التهكم، السب. أو التهديد. |
| ٨ ـ التفاوض على الحلول الوسط. | ٨ ـ الاستسلام أو التوقف عن العمل. |
| ٩ ـ تقديم الاختيارات. | ٩ ـ استخدام التهديد. |

## إضافة مفاتيح تدفع السلوك الجيد

بالإضافة إلى تجنب أو تغيير الظروف المرتبطة بالسلوك المشكل، فإنه من الاستراتيجيات الأخرى المفيدة لنا هى إضافة إشارات تدفع بالأطفال إلى استخدام السلوك الجيد. فنحن بحاجة إلى وضع قواعد واضحة، ونظام، وحدود لأطفالنا وتذكيرهم بالمتوقع منهم. على سبيل المثال، قد يحتاج الأطفال إلى معرفة ما الأفعال المتوقعة على مائدة العشاء، متى وكيف يمكنهم دعوة أصدقائهم، وما الحدود المتواجدة بين الجيران (كم من المسافة يسمح لهم بالسفر إليها بدون وجود راشدين معهم، أى المنازل يمكنهم زيارتها). فى بعض الحالات، يكون توضيح هذه التوقعات بدقة هو الفعل الأكثر أهمية. وفى حالات أخرى (مثال: مع الطفل الصغير، مع مراهق متحد). قد يكون فى الاستعانة بصور أو مذكرات مكتوبة من الأمور المساعدة (مثال: صور للتعبير عن الأماكن التى يجب أن توضع بها اللعب، قائمة بالمهام المنزلية توضع على الثلاجة).

ومن المهم أن تكون توقعاتنا معقولة مناسبة لعمر الأطفال وقدراتهم، وأن تقدم بطريقة يسهل فهمها على الأطفال. على سبيل المثال: قد يكون من المساعد لنا أن نميز بين متى نطلب، أو نلح فى الطلب أو نقدم اختياراً. يجب علينا استخدام لغة مختلفة عند:

- سؤال الأطفال عما إذا كانوا يحبون عمل شىء محدد (مثال: ماذا عن ذهابنا إلى المتجر؟ "هل تحب مشاهدة التلفاز؟").
- إخبار الأطفال بأن عليهم عمل شىء محدد (مثال: أن أريد منك أن تجز العشب يجب أن تنتهى من عمل واجباتك المدرسية قبل الساعة السابعة).
- تقديم الاختيارات (مثال: هل تحب غسيل السيارة أم تنظيف الكلب؟ هل تحب تنظيف حجرتك أو التدريب على البيانو أولاً؟).

قد تستطيع تحقيق الوقاية من كثير من المشكلات بالشرح المبسط لأطفالنا عما سوف يحدث، وما هو المتوقع من أطفالنا، ومراجعة هذه التوقعات قبل مواجهة أى من المواقف الجديدة. وهذا يعنى بوضوح تحديد إلى أين نحن ذاهبون، ومن الآخرون الذين سيكونون هناك، وكم من الوقت سنمكث، وما نريد أن يفعله أطفالنا تحديداً أو يقولونه أثناء وجودنا هناك. لا يمكننا افتراض أن

أطفالنا يعرفون بالفطرة كيف ينفذون ما نريده منهم أن يفعلوه، إذ يجب أن نعلمهم كيف يفعلون ما هو متوقع.

على سبيل المثال: حينما نأخذ الطفل إلى مكان عمل أحد الوالدين، لابد أن يذكر له والده: "سوف نتوقف عند مكان مكتبى لعدة دقائق قليلة. بعد وضع السيارة فى الموقف، سوف نمسك أيدينا وندخل المبنى. عند دخولنا المبنى، أنا أتوقع منك أن تخفض من صوتك وتضع يدك بجوارك. إذا بادرنا أحد بالسير نحونا وقال أهلاً، من فضلك استجب بأدب بالمصافحة ورد: أهلاً. عندما أستخدم الحاسب الآلى الخاص بى، يمكنك النظر فى الكتاب الذى أحضرناه أو تقوم بالرسم على الورق."

قد توجد لدى بعض الأطفال مشكلة عندما يستمر أى نشاط لفترة طويلة، أو عليهم الانتظار لشىء يريدونه. فى هذه الحالات، لابد أن نذكر أطفالنا بتوقعاتنا بقول شىء من قبيل: "تقريبًا انتهينا، أعتقد أنك يمكن أن تجلس فى مكانك وأن تنظر فى كتابك خمس دقائق أخرى". بالنسبة للأطفال الصغار جدًا، أو للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، قد نستخدم ساعات التوقيت أو العد التنازلى (٥ دقائق أكثر - ٤ دقائق أكثر - إلخ) لتذكير الاطفال بميعاد الانتهاء. وبصفة عامة فإن استخدام مفاتيح لتذكرة أطفالنا بالسلوك المتوقع يمكن أن يمنع أنواع عديدة من المشكلات. الشكل (١٢) يوضح بعض الاستراتيجيات التى تستخدم لمنع المشكلات، من خلال الحالات موضع الأمثلة.

**توضيح استراتيجيات الوقاية من السلوك المشكل**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| **متى تحدث المشكلات:**<br>- أثناء الوقت التى تركز فيه أدرين انتباهها على شىء أو شخص آخر غيره. | **متى تحدث المشكلات:**<br>- أثناء اللعب المستمر أو التفاعل مع أطفال أصغر فى مواقف غير محددة. | **متى تحدث المشكلات:**<br>- بعد مطالبتها أن تشارك فى أنشطة بدنية أو التفاعل مع أقرانها. |

| | | |
|---|---|---|
| - أثناء الظروف أو الأنشطة غير المنظمة مع أفراد غير مألوفين.<br>- فى الأوقات التى يكون فيها جائعًا، متعبًا، أو مريضًا. | | - بعد توقفها عن أنشطة تحبها. - أثناء المواقف الاجتماعية أو عندما تكون توقعات المواقف غير واضحة. |
| **. الوقاية من المشكلات:**<br>- مد ديون بالراحة أو المساعدة (مثال: ملاطفته، إعطاؤه وجبه صغيرة) قبل بداية أى نشاط يحتاج إلى تركيز الانتباه.<br>- تعريفه متى تحتاج أدرين إلى وقت لنفسها، وماذا تريد منه أن يفعل عند انشغالها.<br>- (مثال: أريد آن أقوم بمكالمة سريعة أثناء لعبك، من فضلك انظر فى كتابك أثناء تحضيرى العشاء).<br>- أن يعطى لديون لعبة خاصة أو نشاط خاص به عندما تريد أدرين أن توجه انتباهها لأشياء أخرى لدقائق قليلة (مثال: صندوق اللعب ليلعب به | **. الوقاية من المشكلات:**<br>- مراقبة جيمس عن قرب عند لعبه مع جولى والأطفال الآخرين، حتى يستطيع والداه التدخل قبل أن يوقع بهم الضرر.<br>- وضع قواعد للعب مع الآخرين (مثال: تبادلوا الأدوار، تحدثوا بأدب لبعضكم البعض) ومراجعتها مع أقران جيمس، والكبار الذين قد يلاحظونهم.<br>- مقاطعة اللعب كل فترة، ودفع الأطفال إلى لعبة مختلفة قبل بداية المشكلات (مثال: بعد ١٠ دقائق أو نحو ذلك).<br>- تشجيع جولى والأطفال الأصغر على البعد عن جيمس بدلاً من العراك معه. | **. الوقاية من المشكلات:**<br>- وضع جدول للأنشطة حتى تعرف بريتانى ما هو المتوقع منها يوميًا، ويكون مكتوبًا.<br>- يوجه إليها تحذيرًا واضحًا (مثال: فى حدود الوقت) قبل مطالبتها بأن تتوقف عن القراءة عن موضوعات الفضاء الخارجى مناقشتها (فى خلال 5دقائق، سوف أطلب منك الحضور لتناول العشاء).<br>- أن تنحى بريتانى كتبها والمساعد الشخصى الرقمى بعيدًا عن نظرها أثناء اشتراكها فى أنشطة أخرى.<br>- وصف المواقف الاجتماعية والتوقعات بوضوح قبل مطالبة |

| | | |
|---|---|---|
| أثنـاء تحضيـر أدرين للعشاء).<br>- تذكير ديون باستخدام الكلمات (مثال: ساعدنى من فضلك أو حينما يريد شيئًا). | | بريتانى بالاشتراك فيها، والطرق التى يمكن أن تشارك بها.<br>- يطلب من الأقران أن يشرحوا الأشياء لبريتانى عند شعورها بعدم الارتياح. |

الشكل رقم (١٣) يوضح استراتيجيات الوقاية من السلوك المشكل للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة

### نشاط: الوقاية من المشكلات

- ما الظروف التى يبدو أنها تستثير سلوك طفلك المشكل؟
- كيف يمكنك تغيير هذه الأشياء للوقاية من المشكلات؟
- تجنب المواقف الصعبة.
- تحسين المواقف المثيرة للمشكلات.
- إضافة إشارات لاستثارة السلوك المناسب.

## استبدال السلوكيات

رغم أن السلوك المشكل يبدو مؤرقًا، ومزعجًا أو حتى خطيرًا، لكنه يجب النظر إليه ببساطة باعتباره وسيلة لغاية، واعتباره الطريقة التى يعبر بها أطفالنا عن التواصل مع حاجتهم. فالأطفال يسيئون السلوك لأنه يبدو فى الوقت الحاضر أنه الاختيار الأفضل الذى يملكونه أو الأكثر تأثيرًا للتعامل مع ظروفهم، أو للحصول على النتائج التى يريدونها. لذلك، فإن أكثر أهدافنا أهمية عند معالجة السلوك المشكل هو تشجيع أطفالنا على تطوير طرق أكثر ملاءمة للسلوك، والتى على المستوى المثالى سوف تحل محل السلوك المشكل. والسؤال الذى يمكن أن يوجهنا فى الوصول إلى فكرة استبدال السلوك هو: "ما السلوك الآخر الذى يستطيع طفلى أن يفعله لكى يحصل / أو تحصل على ما تريد، أو

لتجنب أو تأجيل الموقف الصعب، أو للتعامل مع الظروف الخاصة بطريقة أكثر ملاءمة وفاعلية؟".

ويتضمن استبدال السلوك لدى الأطفال مايلى: التواصل مع حاجاتهم بطريقة أكثر ملاءمة، التعاون بأسلوب أفضل مع الآخرين، أن يصبحوا أكثر استقلالية فى الأنشطة اليومية، وتحمل أو التعايش (التكيف) مع الظروف الصعبة، وفيما يلى بعض الأمثلة:

- إذا كان أطفالنا يسيئون السلوك عندما يشعرون بعدم الراحة، يمكننا أن نعلمهم أن يعتنوا بحاجاتهم الجسمية (مثال: يحصلون على وجبة سريعة عندما يشعرون بالجوع، يأخذون قسطًا من الراحة عندما يشعرون بالصداع).
- إذا شعر أطفالنا بالإحباط فى الأنشطة الخاصة (مثال: الواجب المدرسى، أو المهام المنزلية) يمكننا دفعهم إلى أخذ قسط من الراحة، تقسيم الواجبات إلى مهام أصغر، تغيير الأنشطة، أو عمل تمرينات الاسترخاء بين فترة وأخرى.
- إذا كان لدى أطفالنا مشكلات خاصة بأفعال يقوم بها الآخرون، يمكن أن نشجعهم على التعبير عن أنفسهم لفظيًا، وتجنب التفاعلات غير المريحة، أو طلب المساعدة (مثال: أوقف هذا، أن يسير بعيدًا، أو البحث عن راشد).
- إذا كان أطفالنا يسيئون السلوك لجذب الانتباه، يمكننا أن نعلمهم طريقة أفضل للحصول على ذلك (مثال: أن يقول: "أريد أن ألعب الآن" "أنا فى حاجة إلى أن أتحدث معك"، أو أن يتعلموا كيف يسلون أنفسهم لفترة.

إذا كان أطفالنا عادة يسلكون طريقة غير مناسبة (مثال: الانفجارات الانفعالية، المشاجرات) أو يعمدون إلى أخذ اللعب المفضلة أو الأشياء المفضلة بعيدا، يمكننا أن نعلمهم أن يطلبوا بأدب استعادة هذه الأشياء، تبادل الأدوار، أو التخطيط لاستخدام الأشياء فيما بعد.

إن الصعوبة الأكبر فى استبدال السلوك المشكل بطرق أكثر ملاءمة فى التعامل مع الظروف هى أن يكون أطفالنا قد اعتادوا على استخدام السلوك المشكل بفاعلية لبعض الوقت، وأصبحوا أكثر ارتياحًا فى استخدامه. ولكى تستبدل السلوك المشكل، فإن السلوك المناسب يحتاج إلى أن يكون سهلاً فى

الاستخدام بالنسبة لهم مثل السلوك المشكل موضع الاهتمام. (مثال: أن يكون العائد كبيرًا). على سبيل المثال، أن الأطفال الذين يضربون إخوتهم لكى يتوقفوا عن مكايدتهم، قد يجدون فى ذلك استراتيجية ذات كفاءة جيدة، وفاعلية (مثال: قد تتوقف المكايدة فورًا). فإذا طالب الوالدان أولادهم أن يشرحوا بأدب ماذا يضايقهم، قد يستغرق هذا السلوك طويلاً لكى يثبت فاعليته أو عكسها. وبدلاً من ذلك، قد يكون فى قول الأطفال كلمة "توقف" أو أن يذهب إلى والديه -على الأقل فى الوقت الحالى -أكثر فاعلية. على هذا النحو قد يكون السلوك الإيجابى قادرًا على مناقشة السلوك المشكل. والشكل رقم (١٤) يشير إلى استراتيجيات استبدال السلوك المشكل لديون وجيمس وبريتانى.

وفور اختيارنا للمهارات التى يحتاج إليها أطفالنا (والتى تقوم على أساس أهداف السلوك المشكل لأطفالنا، والظروف التى يتعامل معها الأطفال)، فنحن بحاجة إلى تعليم هذه المهارات. بالنسبة لبعض الأطفال، قد يكون كافيًا للوالدين أن يقدموا وصفا أو نمذجة ما يحبون فعله. وبالنسبة لأطفال آخرين، قد يحتاج الوالدان إلى تقسيم المهارة وتعليم الفرد خطوات هذه المهارات. على سبيل المثال، إن إعاقة النمو لدى بريتانى قد تجعل من الضرورى لها أن تتلقى مزيدًا من التوجيه على الطرق المناسبة للمناقشة والتفاعلات الاجتماعية.

**استراتيجيات استبدال السلوكيات المشكلة**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| . السلوك موضع الاهتمام: البكاء، التعلق، طلب أن يحمله الآخرون. | . السلوك موضع الاهتمام: الصراخ، رفض المشاركة، المكايدة، إطلاق أسماء على الآخرين، الضرب، الركل، والقذف. | السلوك موضع الاهتمام: رفض الاشتراك فى الأنشطة، أو عمل الواجبات، أو التفاعل مع الآخرين. |

| | | |
|---|---|---|
| استبدال السلوك: تشجيع ديون على استخدام الكلمات (مثال: مامى، ساعدينى على الوقوف) أو يشير عندما يريد شيئًا بدلاً من البكاء. تعليم ديون كيف يلعب وحده لفترات كبيرة من الوقت (مثال: باستخدام واحدة من لعبه بينما يستخدم لعبة أخرى فى نفس الوقت. وتشجيعه على أن يمارس استخدام اللعب أو النظر إلى الكتب أثناء الانشغال فترة قصيرة). | استبدال السلوك: تعليم جيمس كيف يحصل على تفاعلات انفعالية قوية من الأطفال من خلال وسائل أخرى (مثال: رواية النكت).<br>- نعلم جيمس كيف يلعب مع الأطفال الآخرين، يشركهم فى استخدام أشيائه، ويحل مشكلاته بالكلام (مثال: هل يمكنك محاولة تنفيذ ذلك بهذه الطريقة؟).<br>- تعليم جيمس أن يسترخى (مثال: يتنفس بعمق) وأن يتجول بعيدًا عندما يكون غاضبًا.<br>- يتدرب جيمس على استخدام هذه المهارات مع جولى (مثلا: عند ذهابهما خارج المنزل للعب، أن يشرح جيمس كيف سيتعامل مع أى خلاف ينشأ بينهما). | استبدال السلوك: تشجيع بريتانى أن تكتب وتتبع جدولها اليومى، تسجل أى الأنشطة فعلتها وأى المناقشات التى قامت بها (مثال: حول أى موضوعات، إلى أى مدى شاركت بفاعلية، وإذا ما كانت قد استمتعت بالنشاط).<br>- تعليم بريتانى أن تعلن لفظيًا عندما تكون غير راضية وتحتاج إلى وقت للراحة (مثال: أحتاج قليلاً من الوقت) أو إلى استيضاح المتوقع من السلوك منها.<br>- تعليمها مهارات اجتماعية للتحدث مع الأصدقاء (مثال: كيفية بدء ووقف المناقشات) وممارسة المهارات حتى تكون راضية. |

**الشكل (١٤) استراتيجيات استبدال السلوكيات المشكلة لدى الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة**

**نشاط: استبدال السلوك.**

- ماذا يفعله طفلك الآن موضع اهتمامك؟
- ماذا تريد لطفلك أن يفعله بدلاً منه (مثال: ما السلوكيات الممكن استبدالها).

إن الخطوات أو المكونات التى قد تجدها بريتانى ذات فائدة تتضمن ما يلى:

١ ـ التأكد من أن الشخص الذى تريد محادثته ليس مشغولاً بأداء أشياء أخرى، أو تنتظر حتى ينتهى ليتحدث معك.

٢ ـ اقترب من الشخص وضع عينك فى عينيه، وجه له أولاً التحية، بقول: "هالو" أو وجه إليه أو إليها سؤالا (كيف حالك اليوم؟).

٣ ـ تخير موضوعًا قد تكون أنت وهو على اهتمام به، واقترحه (مثال: أى أنواع الكتب التى تحب قراءتها؟).

٤ ـ أنصت إلى ما يقوله الشخص الآخر واستجب له، وجه له الأسئلة إذا لم تفهم أو إذا أردت مزيدًا من المعلومات.

٥ ـ عندما تنتهى من المناقشة، أغلقها قبل أن ترحل (مثال: أن تقول: "علىَّ الذهاب الآن. كان لطيفًا أن أتحدث معك).

إن تشجيع استبدال السلوكيات فى أطفالنا يتطلب منا التواصل بوضوح مع توقعاتنا. وعمل التفسيرات والمبررات (لماذا، ماذا، وكيف) للاستراتيجيات الخاصة التى نميل إلى استخدامها، وتوجيه أطفالنا إلى حل مشكلاتهم الخاصة عندما يكون ممكنًا. ويمكن تقديم المزيد من المصادر والأمثلة الإضافية لهذه العملية التعليمية فى الجزء الخاص بمصادر الوالدية فى قائمة المراجع فى نهاية هذا الكتاب.

## إدارة النتائج

تحدث السلوكيات المشكلة لأنها لها وظيفتها ـ إما فى مساعدة الأطفال على الحصول على أشياء بعينها أتجنب هذه الأشياء ـ فإن ما يحصل عليه الأطفال أو يتجنبونه كنتيجة لسلوكهم يدفعهم إلى الاستمرار فى السلوك. وبمعرفة المخرجات، فإن نتائج السلوك المشكل لأطفالنا تساعدنا فى فهم ما يدفع أطفالنا ويؤثر على التغيرات فى سلوكهم ـ كما أنه يجعلنا أيضًا نعرف ما هو المهم بالنسبة لأطفالنا وما يرغبون فيه ويعملون من أجله (مثال: إذا كان الأطفال يصرفون قدرًا كبيرًا من الطاقة فى إظهار السلوك المشكل لكى يتجنبوا عملا أو فعلا غير مرغوب، فإنه لك أن تتخيل ما يمكنهم الحصول عليه عند توجيه هذه الطاقة نحو

السلوك الإيجابى. وباستخدام هذا الفهم، يمكننا التخطيط للاستراتيجيات عن طريق إجابة هذا السؤال: "كيف يمكننى أن أستجيب لسلوك طفلى حتى تكون النتائج التى تبحث أو يبحث عنها أكثر يسرا فى تحقيقها باستخدام السلوك الإيجابى، وأقل يسرا فى تحقيقها مع السلوك المشكل؟ وفى النهاية فإن هدفنا عند إدارة نتائج السلوك هو التأكد من أن هدف أو وظيفة سلوك أطفالنا قد تم الحصول عليه من خلال السلوك الإيجابى بدلاً من السلوك المشكل.

**وفيما يلى بعض الأمثلة:**

إذا أساء أطفالنا السلوك لجذب الانتباه من الأفراد الآخرين، يمكننا أن نطلب من أعضاء الأسرة، والأصدقاء التحدث مع الأطفال ومدحهم إذا ما كان سلوكهم لطيفًا (مثال: يفاجئونا بسلوكهم الجيد)، والتراجع عن الانتباه إلى الأطفال عندما يسيئون التصرف.

- إذا ظهرت المشكلات السلوكية لكى يحصلوا على مزيد من نشاط ما، أو لعبة، أو أى من الأشياء التى يرغبون فيها بشده، يمكننا التأكيد على أن هذه الأشياء متاحة فقط فى حالة وجود السلوك الإيجابى (مثال: أن يطلب من الأطفال التحدث بأدب طلبًا لهذه الأشياء، إتاحة وقت مشاهدة التلفاز فقط بعد إتمام الواجب المدرسى)، والتوقف عن السلوك المشكل الذى يتبع ذلك.
- إذا بدا أن أطفالنا يستمتعون بالسلوك المشكل فى ذاته، (مثال: الهرولة والصراخ تجعلهم يشعرون شعورًا حسنًا)، يمكننا إيجاد طرق أخرى لهم للحصول على الإثارة ذاتها (مثال: الذهاب مع الأطفال إلى الحديقة بطريقة منتظمة، وإتاحة فرصة للسلوك النشط كما يرغبون).
- إذا استخدم أطفالنا السلوك المشكل لتجنب مهمة ما أو موقف لا يحبونه، يمكننا إعطاءهم فسحة من الوقت للراحة، لكن دون أن نسمح لهم بتجنب هذه المواقف (مثال: يحصلون على يوم إجازة من الواجبات المنزلية إذا أدوا هذه الأعمال بدون شكوى طوال الأسبوع). والشكل رقم (١٥) يقدم أمثلة على استراتيجيات إدارة النتائج فى الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.

لا يمكننا أن نضبط كل شىء يحدث كنتيجة لسلوك أطفالنا (مثال: انتباه الآخرين لما يفعلونه، حدوث الاستثارة لهم نتيجة لسلوكهم)، لكن ما نستطيع ضبطه من النتائج، من الممكن أن يكون كافيًا لكى نرى التحسن. ولكى تكون النتائج مؤثرة، لابد من أن تكون محددة ومتسقة. إننا يجب أن نتحدث إلى أطفالنا بصفة منتظمة عن السلوك الملائم الذى يسلكه أطفالنا بالفعل، والسلوكيات غير الملائمة التى نريد منهم تغييرها. يجب أيضًا أن نحاول أن نستجيب لسلوك أطفالنا بسرعة كلما أمكن ذلك فى كل وقت يحدث فيه، خاصة فى البداية، عند محاولاتنا تكوين عادات جديدة.

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| **الهدف من السلوك:** الحصول على الانتباه أو الشعور بالراحة من أدرين، ودفع أدرين إلى التوقف عن نشاطها والتركيز عليه وحده. | **الهدف من السلوك:** وصول جيمس إلى السيطرة على الآخرين، والحصول على متعته الخاصة، وعلى ردود أفعال من الأطفال الأصغر. | **الهدف من السلوك:** تجنب الأنشطة والتفاعلات مع الآخرين. |
| **ديون** | **جيمس** | **بريتانى** |
| **- إدارة النتائج:** - الاستجابة فقط لطلبات ديون عندما يستخدم الكلمات الصرفة أو الإشارات ويتم تجاهله إذا بكى حتى يتوقف أو | **- إدارة النتائج:** عندما يبدأ جيمس فى الإغاظة، والصراخ، أو إطلاق الأسماء، نشجع جولى والأطفال الآخرين على الذهاب بعيدًا عنه، | **- إدارة النتائج:** السماح لبريتانى أن تقضى وقتًا وحدها لكى تقرأ، أو تمضيه على الحاسب الآلى بعد إكمالها أنشطتها المتطلبة |

| | | |
|---|---|---|
| إبعاده خارج الحجرة إذا لزم الأمر.<br>- عندما يلعب بهدوء مع نفسه، لابد من مكافأته (مثلا: لقد لعبت بلطف، دعنا نتلاطف معًا قليلاً). | أو طلب تدخل أحد الكبار، بدلاً من إعطاء جيمس رد الفعل الذى يبحث عنه.<br>- إثابة جيمس وجولى على اللعب بلطف معًا فى أنشطة خاصة من اختيارهم.<br>- الاستمرار فى استخدام نظام الخروج من المكان لفترة عندما يؤلم جيمس الأطفال الآخرين، والتوقف عن توبيخه (هناك مزيد من المناقشة عن هذا الموضوع فى الجزء الخاص بالعقاب من هذا الفصل).<br>- مراقبة لعب جيمس مع الأطفال الآخرين، ومكافأته عندما يتعامل تعاملاً مناسبًا مع المشكلات. | وأعمالها المنزلية، أو عندما تطلب إعفاءها فى الوقت المناسب.<br>- السماح لبريتانى بمناقشة موضوع من اهتماماتها بعد مشاركتها فى مناقشة على موضوع مختلف.<br>- تجنب وقفها عن التفاعل أو طلب انسحابها عندما تقوم بسلوك غير مناسب.<br>- أن تسجل بريتانى تفاعلاتها مع الأقران والناضجين، (مثال: إلى من تحدثت. ماذا قالوا).<br>- السماح لبريتانى بالذهاب إلى المكتبة، أو الحصول على تميز ما بشراء كتاب جديد كلما حققت هدفها فى التفاعل والمشاركة كل أسبوع. |

**الشكل رقم (١٥) استراتيجيات إدارة النتائج من خلال الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة**

## الآثار الإيجابية

إن المميزات التى يمنحها الضبط الوالدى (مثال: التسامح، مزيدًا من مشاهدة التلفاز، حلوى خاصة) لا بد أن تكون متاحة للأطفال فقط فى حالة سلوكهم المناسب. ويتوقف منحها فى غير ذلك. إن تكوين نظام المكافأة الأسبوعية أو اليومية، والتى توجه لكل طفل، وكل أسرة على حده، قد توضح توقعات الوالدين، وتساعدهم على أن يكونوا أكثر اتساقًا فى توزيع المكافآت. والشكل (١٦) يوضح كيف تحصل بريتانى على الميزات (قد يمكنها شراء كتاب جديد، أو لعبة للتفكير) كل أسبوع لاستيفائها التوقعات الخاصة بها.

| المتوقع من بريتانى | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| كانت جاهزة فى الميعاد فى الصباح | √ | | √ | √ | | √ | √ |
| أكملت كل الأعمال المدرسية | √ | √ | √ | | √ | √ | |
| شاركت فى الأنشطة الترفيهية | √ | | √ | | √ | √ | √ |
| ساعدت فى تنظيم المائدة، ساعدت فى عمل العشاء | √ | √ | √ | √ | | √ | |
| أكلت عشاءها وشاركت الأسرة. | | √ | | √ | √ | √ | |
| تفاعلت مع أصدقائها | | √ | | | √ | √ | |
| الهدف: حصلت على الإثابة ٤ من ٥ أيام | 2.00 $ | 2.00 $ | 2.00 $ | 1.50$ | 2.00 $ | 3.00$ | 1.00$ |

**الشكل (١٦) مثال على ترشيد نظام المكافأة لبريتانى**

## الآثار السلبية

بالإضافة إلى التأكد من أن أطفالنا يثابون على السلوك الإيجابى وليس على السلوك المشكل، قد نجد أن ذلك مساعدًا أو حتى ضروريًا للتعامل مباشرة مع سلوك أطفالنا المشكل عند حدوثه. فاستخدام النتائج المنطقية الطبيعية هى الاتجاه الأكثر تأثيرًا والأكثر احترامًا.

إن النتائج الطبيعية تعزى إلى النتائج (مثال: الأشياء التى تسمح لها ببساطة أن تحدث) التى تحدث بصفة آلية عندما يسلك أطفالنا بطريقة خاصة. على سبيل المثال إذا كسر أطفالنا ألعابهم فذلك يعنى عدم تمكنهم من اللعب بها، إذا كان أطفالنا بصفة مستمرة لا يتذكرون أخذ غذائهم معهم إلى المدرسة، فذلك يعنى شعورهم بالجوع فى وقت الغداء. فالنتائج المنطقية تعنى أن الطريقة التى نستجيب بها لسلوك أطفالنا ترتبط بشدة بسلوكهم، وتعطى معنى للمواقف التى حدثت. وفيما يلى، الأمثلة على النتائج المنطقية والطبيعية.

١ ـ تنظيف الأشياء الخاصة: هل قام الأطفال بتنظيف ألعابهم وما استخدموه (مثال: مسح الطاولة بعد تحضير وجبة سريعة).

٢ ـ الوقت الذى يهدر هو وقت ضائع، إذا أنفق الأطفال وقتًا طويلاً لعمل ما طلبه منهم والداهم، فهم يهملون الوقت كشرط للحصول على المميزات (مثال نعم لقد أنهيت المهمة المنزلية، لكن الوقت الآن تأخر جدًا على أن تشاهد أحد المسلسلات).

٣ ـ أن تكون ضيق الخلق هو عمل منفرد: إذا كان الأطفال مزعجين أو يتصرفون بوقاحة، لا يجب أن يشجع هذا من أعضاء الأسرة الآخرين حتى يستطيعوا التصرف بطريقة ملائمة (مثال: أن يرسل الطفل إلى حجرته حتى يستطيع أن يكون مهذبًا مرة أخرى)، هذه الاتجاهات يمكن تطبيقها على الحالة التى يمثلها (ديون).

على سبيل المثال: قد تضع أدرين مقارنة الوقت الذى سوف تستغرقه فى اللعب مع ديون بمقارنته بالوقت الذى يمضيه فى اللعب مستقلاً. (مثال: ٥ دقائق للعب معًا فى مقابل كل ٥ دقائق يلعب فيها مستقلاً). قد تقرر أيضًا السماح له

أن يظل فى الحجرة معها إذا تصرف بطريقة ملائمة (مثال: إذا بكى، عليه أن يذهب إلى حجرة أخرى لوقت قصير).

ومن النتائج السلبية لمواجهة السلوك المشكل نتيجتان هما: الإقصاء لفترة زمنية، والتعويض. ويتضمن "الإقصاء لفترة" سحب المكافآت وتحويل الانتباه، أو سحب أى نتائج إيجابية لفترة من الوقت. وذلك لا يعنى عزل الأطفال لفترات طويلة أو وضعهم فى مواقف غير إنسانية (مثال: غلق حجراتهم عليهم، وضع وجوههم قبالة الحائط) والذى يعتبر سوء استخدام لهذه الطريقة. إن الهدف الأساسى من "الإقصاء لفترة" هو إبعاد الطفل عن المواقف الممتعة له على درجة عالية، ووضعهم فى مواقف مملة لفترة قصيرة. على سبيل المثال: قد يطلب من الأطفال أن يتركوا مائدة العشاء إلى أن يتمكنوا من مناقشة الموضوعات المناسبة،أو يذهبوا إلى حجراتهم لعدة دقائق للبحث عن طرق أفضل لحل المشكلات مع إخوتهم.

أما التعويض فيتضمن أن يقوم الأطفال بإصلاح، واستبدال أو دفع قيمة ما قاموا بتدميره. وقد يعنى ذلك فقد الميزات التى ترتبط بصورة طبيعية بأفعالهم أو بأدائهم بعض الأعمال لتحسين الموقف. (مثال: أن يقوموا بأداء أعمال منزلية أكثر للحصول على النقود لدفع ثمن الشىء الذى قاموا بكسره). ولكى يستخدم بفاعلية، فإنه من المهم التأكد من أن الأطفال يفهمون بدقة ماذا فعلوا خطأ، كيف أنهم من المتوقع أن يحسنوا الموقف، وأنهم قادرون على إصلاح خطأهم.

## اعتبارات بخصوص العقاب

إن استخدامنا لأشكال مبالغ فيها من العقاب هى من ردود الأفعال الطبيعية لسلوك أطفالنا المشكل عندما يسيئون السلوك. وقد يعنى ذلك عمل أشياء مثل الإهانة والتوبيخ، سحب الوجبات منهم أو الصراخ فى وجوههم، أو فرض فترات طويلة من الضبط عليهم. هذه الأنماط من العقاب قد تؤدى إلى جذب انتباه أطفالنا وتوقف سلوكهم فى الحال، والذى قد يعزى إلى صدمة التأثير أو الخوف الذى تحدثه هذه الأفعال، إلا أن هذه الأنماط من العقاب تميل أيضًا إلى أن يكون لها الآثار السلبية التى تستمر:

**أولاً:** أن العقاب يميل إلى أن يستخدم بمبالغة. لأن العقاب يكون له فاعلية وينتج عنه توقف سلوك الأطفال المشكل فى الحال، فهو اختيار مغرى. بالإضافة إلى أن العقاب يمكن أن يحرر بعضًا من ضغوطنا، الأمر الذى يمكن أن يدعمه. لذلك فإن استخدام العقاب يشجع على استخدامه مرة أخرى. ويمكن للعقاب بسهولة أن يصبح ذاتى الاستمرار فى حلقة مفرغة.

**ثانيًا:** من المعتاد أن يستمر تأثير العقاب لوقت قصير، ومحدد بموقف (مثال: يكون له فاعلية فقط عندما يمكننا المواصلة). يمكننا وقف ذلك النوع من المشاعر مثل أنه علينا أن نعاقب أطفالنا طول الوقت وبمستويات متصاعدة من الشدة لضبط سلوكهم. قد نجد أن أطفالنا يتصرفون بطريقة أسوأ فى الأماكن العامة أو المواقف الأخرى التى لا نشعر فيها بالارتياح لمعاقبتهم.

**ثالثًا:** أن العقاب لا يعلم الأطفال السلوك المناسب بل بدلاً من ذلك، يركز على توقف أو قمع السلوك. فالأطفال لا يتعلمون كيف يتصرفون من خلال العقاب. فهم ببساطة يعلمون أى السلوكيات (وبالتالى الآثار) يجب أن يتم العمل على تجنبها ولذلك، قد يكونون أقل ميلاً لأخذ المبادرة للبحث عن طرق جديدة لحل مشكلاتهم بدلاً من التركيز على الابتعاد عن المشكلة، أو على الأقل كيف يمكن ألا يقعوا فى الشرك.

**وأخيراً،** قد يكون للعقاب تأثيرات فى الجانب الوجدانى فقد ينظر أطفالنا إلينا بطريقة سلبية يثأرون منا، أو يتوقفون عن التفاعل معنا، مما يؤدى إلى تدمير مستمر لعلاقة الطفل ـ الوالد. فإذا اعتمدنا على العقاب، فلن يمكننا أن نزيد من نماذج الدور الإيجابى للتفاعل المشحون بالاحترام والضبط الذاتى. لكل هذه الأسباب، فإنه يجب التقليل من استخدام العقاب.

## إدارة الأزمـات

قد يسلك الأطفال أحيانًا بطرق يمكن أن تضرهم أو تضر الآخرين. فى مثل هذه الحالات، قد يكون ضروريًا لنا أن نبعد أطفالنا عن الموقف (مثال: حملهم وإبعادهم)، او وقف سلوك الأطفال (مثال: الوقوف بينهم وبين الطفل الآخر) أو باختصار حجز الأطفال (مثال: الإمساك بهم حتى يهدءون). أو جذب انتباه الكبار

الآخرين ومساعـدتهم (مثـال: طلـب المساعـدة). هـذا النمـط من إدارة الأزمات لا يعتبر عقابًا أو حلاً لكنه طريقة ضرورية لنا للتأكيد على أمن الأطفال والأسر، والممتلكات المتضمنة حتى نصبح قادرين على وضع خطة أفضل لإدارة السلوك.

إذا كانت هذه الطرق متطلبة لإدارة الأزمات، فيجب أن تستخدم بدون عدوانية (مثال: بالقدر الأقل من القوة اللفظية أو الجسمية الضرورية)، ولمدة طويلة كافية لنـا لمساعدة أطفـالنـا لاستعـادة الضبط على سلـوكهم. ويمكن تطبيق هـذه الأسـاسيـات فى الحالـة "جيمس". إذ يحتـاج والداه إلى التدخل السـريع عنـدما يصبح عدوانيًا تجاه أخته (مثـال: الضـرب، الركل، رمى الأشيـاء). وقد يعنى ذلك أن يوجهه الوالدان أو يأخذانه إلى مكان منعزل حتى يهدأ.

**نشاط: إدارة النتائج:**

ما النتائج التى يحصل عليها طفلك من خلال سلوكه؟

هو أو هى يحصل على:

هو أو هى يتجنب:

على أى نحو سوف تستجيب أنت لسلوك طفلك؟

إثابة السلوك الإيجابى (مثال: استبدال المهارات) عن طريق

التعامل مع السلوك المشكل (مثال: عدم المكافأة) عن طريق.

فالاستراتيجيات التى نختارها لمنع المشكلات، واستبدال السلوك، وإدارة النتائج لا بد أن تتناسب وتتكامل وتصبح جزءًا من خطة شاملة. قد يكون الاحتفاظ بتسجيلات للاستراتيجيات التى نستخدمها من الأمور المساعدة لنا (مثال: فى خطة لدعم السلوك) لكى يمكننا الرجوع إليها بسرعة وبسهولة.

## الملخص

من أكثر التوجهات أهمية وذات المدى الطويل فى معالجة السلوك المشكل موضع الاهتمام لأطفالنا، هو مساعدة أطفالنا على تطوير سلوك أكثر ملاءمة لإشباع احتياجاتهم والتعامل مع المواقف الصعبة، فإن برنامج الدعم الوالدى هو برنامج عن التعليم. فعندما نفهم أسباب وأهداف سلوك أطفالنا، يمكننا أن نضع خطة لتعليم أطفالنا الطرق المناسبة للسلوك الذى يمنع المشكلات، ويشجع استبدال السلوك، وإدارة النتائج.

### قبل أن تواصل

- هل حددت السلوكيات التى تحتاج إلى مواجهة، وأين ومتى خططت لمواجهتها؟
- باستخدام فهم النماذج التى حصلت عليها. هل وضعت الاستراتيجيات الخاصة بما يلى:

* منع السلوك المشكل؟
* لتشجيع استبدال السلوك؟
* إدارة النتائج؟

## الفصل السادس

# استخدام الخطة

قد يبدو تحديد الاستراتيجيات ووضعها موضع التنفيذ أمرا واضحا بعد فهم أسباب سلوك أطفالنا وأهدافه، غير أن هناك عددا من القضايا التى لا بد من وضعها فى الاعتبار للتأكد من فعالية الاستراتيجيات موضع الاختيار، ولكى ننفذ خطة الدعم الوالدى بفاعلية يجب علينا :

- اختيار الاستراتيجيات الجيدة للأطفال وللأسرة.
- عمل التوافقات لتحقيق التكامل بين قضايا الحياة الأوسع التى يمكن أن تؤثر على سلوك أطفالنا.
- إعداد المصادر وأوجه الدعم، والاتصالات المطلوبة قبل وضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ.
- ابتكار الطرق لمراقبة تغيرات السلوك وتحقيق الأهداف الأكثر رحابة: للتأكد من فاعلية الاستراتيجيات.

ويناقش هذا الفصل هذه القضايا الأربعة تفصيلا مع ضرب الأمثلة، لتوضيح كيفية استخدام خطط معالجة سلوك أطفالنا.

## التأكد من كفاءة الخطة

عند وضع الاستراتيجيات الممكنة فى الاعتبار، قد يكون واضحا أننا نختار من بين مجموعة متنوعة من الاختيارات، صممت لمساعدتنا على علاج سلوك أطفالنا. ومع ذلك فإن أفضل الاستراتيجيات هى المناسبة لأطفالنا ولأسرتنا.

فعند اختيار الاستراتيجيات، لا بد أن تؤخذ فى الاعتبار مناطق القوة فى أطفالنا، مهاراتهم، نقاط ضعفهم، تفضيلاتهم واحتياجاتهم. (مثال: ماذا يحب أطفالنا؟ وماذا يكرهون؟، ما هى أهداف أطفالنا؟ ماذا يحتاج أطفالنا لتحقيق هذه الأهداف؟) لا بد أن نختار التوجيهات الأكثر احتراما، وغير الصادمة للتعامل مع سلوك أطفالنا. على سبيل المثال: قد لا نحب أن نستجيب لسلوك أطفالنا بطرق تجعلهم يضطربون أمام أقرانهم لأن ذلك يمكن أن يكون معوقا لبلوغ الهدف.

وللتأكد من ملاءمة خططنا للظروف المتضمنة، لابد من مناقشة اعتباراتنا وأفكارنا مع أطفالنا، وأن نشرح لهم أى السلوكيات موضع الاهتمام ولماذا، وأى أنماط السلوك التى لاحظناها، وكيف نشعر تجاه معالجة السلوك غير المناسب، مع التعرف على أفكار أطفالنا كلما أمكن ذلك. وسواء اعتمد تنفيذنا لخططنا على التزامنا ودرجة ملاءمة الاستراتيجيات، فنحن بحاجة إلى الاعتقاد فى هذه الاستراتيجيات التى نستخدمها، والشعور بالارتياح حيالها لأنها فى حالة عدم ملاءمتها لظروفنا الخاصة، فإننا نكون أقل ميلا إلى اتباعها للوصول إلى التغيير الناجح للسلوك.

كما يجب أن تكون أفعالنا لمعالجة سلوك أطفالنا تتطلب مجهودا معتدلا وغير معطلة للنظم المعتادة الروتينية بدون وجه حق. ولا بد من التفكير فى المصادر المتاحة لأسرنا واختيار الاستراتيجيات العملية بالنسبة لهذه المصادر. وتتضمن الاعتبارات التى يمكن أن تؤثر على كفاءة الاستراتيجيات بدرجة كبيرة ما يلى:

- **الزمن:** فى حالة انشغالنا بدرجة كبيرة (مثال: ساعات طويلة من العمل، لدينا أطفال كثيرة للعناية بهم) فالاستراتيجيات التى تستهلك وقتا لا تكون واقعية.
- **الطاقة:** فى حالة الشعور بالإرهاق، سيكون من الصعب علينا معالجة سلوك أطفالنا بصفة مستمرة (مثال: قد يمكننا تجنب تصحيح سلوك أطفالنا السيئة لأننا نريد فقط أن نرتاح بعد يوم عمل طويل).
- **مصادر المادة:** إذا كنا نشترى بعض الأشياء (مثال: مكافآت السلوك الإيجابى، أدوات خاصة لتنفيذ الاستراتيجيات) على أساس يومى أو أسبوعى، فقد تمثل المصروفات المادية عبئا علينا.

- **الأماكن**: إذا كنا فى حاجة إلى التعامل مع السلوك المشكل فى أماكن مختلفة ومتعددة، فقد يكون وضع خطة واحدة للسلوك غير ملائم (مثال: قد لا يكون التجاهل استجابة مناسبة للانفجارات الانفعالية فى الأماكن العامة).
- **التعاون**: إذا كان العمل مع الآخرين الذين يعتنون ويتفاعلون مع أطفالنا أمرا ممكنا (مثال: أعضاء الأسرة الممتدة، المدرسين، جلساء الأطفال، المدربين على الأنشطة)، فإنه يوفر لنا قدرا متزايدا من الاتساق فى استخدام استراتيجياتهم (انظر الفصل العاشر عن أفكار تخص التعاون بين الوالدين والآخرين للعمل معا لدعم السلوك الإيجابى).
- **التفاعلات الأسرية**: إذا كنا منشغلين بالتفكير فى العلاقات بين أعضاء الأسرة، والأدوار التى يؤديها مختلف الأعضاء (مثال: واضعو النظم، واضعو الجدول، صديق اللعب) والنظم الروتينية اليومية، والممارسات الثقافية لأسرنا. قد نجد أنه يمكن أن نصمم خططا سلوكية واستراتيجيات تعمل بصورة أفضل لكل فرد. على سبيل المثال، قد نريد وضع تأثير استراتيجيات بعينها على عضو آخر فى الأسرة موضع الاعتبار (مثال: إذا ما تم إدراك الانتباه المتزايد أو المميزات التى تمنح لأحد الأطفال على أنه عدم عدالة) ومدى ملاءمة هذه الاستراتيجيات مع جدولنا اليومى وتقاليدنا الثقافية.

كل هذه الاعتبارات يمكن أن تؤثر على تحديد الاستراتيجيات التى تبدو ملائمة ومريحة فى الاستخدام داخل الأسرة. وقبل وضع الخطة موضع التنفيذ، يمكننا مراجعة الاستراتيجيات التى تم تحديدها فى الفصل الخامس ووضع الأسئلة التالية موضع الاعتبار:

- **هل** لدينا الوقت الكافى لوضع الاستراتيجية موضع التنفيذ.
- **هل** لدينا الطاقة الكافية لاستخدام الاستراتيجية بصفة مستمرة؟
- **هل** لدينا المصادر التى نحتاج إليها لتفعيل الاستراتيجية؟
- **هل** تتناسب الاستراتيجية مع قيم أسرنا واحتياجاتها؟
- **هل** كل الأفراد المستخدمين للاستراتيجية يتفقون عليها، وعلى استخدامها بصفة مستمرة؟

إذا حددنا بعض جوانب الخطة التى يصعب تنفيذها، فلا بد من عمل المواءمة. على سبيل المثال: فى المواقف الخاصة "بديون"، قد تشعر "أدرين" أنها لا تستطيع تجاهل بكائه عندما يكون هناك آخرون فى المنزل. ولذلك يمكن أن تقرر إعادة توجيهه فى الحال. وفى حالة "بريتانى" قد يكون السماح لها بشراء كتب كمكافأة على السلوك الإيجابى يمثل أمرا مكلفا جدا للاستمرار فى ذلك، لذلك على والدها أن يضع حدودا منطقية لما تقوم بإنفاقه من المال.

## تحسين الحياة

عند وضع ـ ابتكار ـ خطط لمواجهة سلوك أطفالنا، يجب علينا إعادة مراجعة الأهداف الكبرى التى أردنا الوصول إليها. (انظر "وضع الأهداف الأكثر رحابة" فى الفصل الثالث)، والتأكد من أننا نواجه أية قضايا حياتية يمكن أن يكون لها تأثيرها على أفعال أطفالنا (انظر "تحليل الأنماط" فى الفصل الرابع). وكما ذكرنا آنفا عندما يكون أطفالنا، أو الراشدون غير سعداء أو غير مستريحين بصفة عامة، فإن ذلك يؤثر على سلوكهم اليومى. لذلك قد نحتاج إلى الاهتمام ومواجهة هذه الظروف. ومن التساؤلات التى قد تحتاج إلى التفكير فيها هى:

- هل هناك ظروف طبية أو جسمية قد تؤثر على سلوك أطفالنا (مثال: مشكلات مع التغذية، النوم، الحساسية)؟
- هل يقوم أطفالنا بأنشطة سارة كافية (مثال: زيارة الأماكن التى يستمتعون فيها، عمل الأشياء التى يحبونها)؟ أو هل أطفالنا يشعرون بالملل وفى حاجة إلى التغيير؟
- هل لدى أطفالنا فرص كافية لعمل اختياراتهم وممارسة بعض الضبط على حياتهم الخاصة بهم؟ (مثال: قادر على اختيار وقت أداء الواجب المدرسى، قبل العشاء أو بعده)؟
- هل يبدو أن أطفالنا سعداء بجداولهم النمطية والنظم اليومية، أو أن الجداول مزدحمة ومحبطة (مثال: أن تكون الأنشطة غير المدرسية كثيرة جدا)؟
- هل أطفالنا مستريحون مع المحيطين بهم (مثال: مشاركة الحجرة مع أخوتهم المزعجين المسببين للفوضى).

- هل يمكننا إحداث تغيير لتحسين علاقات أطفالنا مع أصدقائهم ومع أعضاء الأسرة (مثال: أن يقدم أحد الأجداد بعض المنح التى يفضلها أطفالنا).

هذه المواءمات الأكثر اتساعا مع حياة أطفالنا سوف تحسن سلوكهم الكلى، وتجعل من استخدام الاستراتيجيات الأخرى أقل ضرورة. والشكل رقم (١٧) يكشف عن استراتيجيات حالات الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.

**استراتيجيات لتحسين الحياة**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| - التأكد من حصول ديون على قدر كاف من الغفوات، الوجبات، والوجبات السريعة، والعلاج الطبى وقت الحاجة.<br>- تخصيص وقت خاص لديون وحده أثناء اليوم (مثال: لمعانقته، واللعب معه على الأرض، التحدث معه عما كان يفعله منذ دقائق) | - حاول أن تجد أنشطة لها اهتمام عام بين جيمس، وجولى، وبقية أطفال الجيران. تنفيذ هذه الأنشطة معهم فى محاولة لتحسين علاقاتهم (مثال: وضع علامات على (مكان ما) فى الطريق العام، إرساء مكان لهدف لعبة الهوكى فى نهاية الشارع). | - مراجعة جدول بريتانى يوميا للتأكد من أن لديها الوقت الكافى لعمل أشياء ممتعة (مثال: القراءة) فى المنزل، والمدرسة، ومركز الترفيه.<br>- العمل مع بريتانى لنقل اهتماماتها إلى موضوعات أخرى (قد تكون موضوعات مرتبطة أساسا بالفضاء الخارجى مثال، العضوية فى نادى العلوم |

**الشكل رقم (١٧) استراتيجيات لتحسين الحياة للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة**

**نشاط: تحسين الحياة.**

ما التغيرات التى يمكنك عملها فى حياة طفلك، والتى قد تحسن سلوكه؟

## وضع الخطة موضع التنفيذ

فور قناعتنا بخطة التعامل مع سلوك أطفالنا، فإن الوقت قد حان لوضع الخطة موضع التنفيذ، وحيث لا يكون ضروريا وضع خطة رسمية لدعم السلوك عند معالجة سلوك أطفالنا، فإن تسجيل الخطة كتابة غالبا ما يكون مفيدا لاستخدامها كمرجع فى المستقبل. وقد تتضمن الخطط الأهداف والسلوكيات موضع الاعتبار، والأنماط المحددة والاستراتيجيات الخاصة التى تستخدم، وكذلك أساليب خطة العمل والتنفيذ.

ويتضمن الملحق (أ) فى نهاية هذا الكتاب، نموذجا فارغا لخطة دعم السلوك متاحا للتصوير. ولتنفيذ الخطة، قد نحتاج إلى دعم من الأفراد الآخرين الذين يتفاعلون ويعتنون بأطفالنا، المدرسين، وجلساء الأطفال، والجيران، وأعضاء الأسرة الممتدة. وقد نحتاج إلى ترتيب أنفسنا: إعادة الترتيب داخل منازلنا، تغيير جداولنا، ووضع طرق لتسجيل أحداث السلوك أو النتائج التى تسفر عنها الخطة، ووضع الأدوات الضرورية الأخرى لمساعدة الخطة على التنفيذ بيسر. وغالبا ما يكون مفيدا أن نبتكر خطة تضع بدقة فى جداول ما نحتاج إلى فعله لكى نضع الخطة موضع التنفيذ.

وكمثال على خطة العمل، يجب أن تتضمن ما يلى (انظر الشكل (١٨) كمثال على ذلك):

١ ـ تحدث إلى الطفل عن الخطة، وتأكد من شرح السلوكيات المتوقعة، والطرق التى سوف يستخدمها الوالدان والآخرون لتساعد فى دعم السلوك الإيجابى أو مكافأة السلوك المناسب، وتحديد نتائج السلوك غير المناسب.

٢ ـ راجع الخطة مع الراشدين الآخرين الذين يراعون الطفل ورتب معهم؛ للحصول على الدعم منهم.

٣ ـ تأكد من حصولك على كل المادة الضرورية لتنفيذ الخطة.

٤ ـ راجع الخطة بانتظام للتأكد من عدم نسيان أى من الخطوات أو إهمالها.

## خطة العمل الخاصة ببريتانى

تعاون كل من ناثان، ومارجريت، ومدرس بريتانى، والمشرف على النشاط الترفيهى معا فى خطة عمل موجهة بشخصية بريتانى. وبناء على الأهداف التى تم وضعها فى الخطة، والاستراتيجيات التى تم تحديدها بناء على المعلومات التى تم تجميعها وتحليلها، انتهى الفريق المعنى بحالة بريتانى إلى وضع الخطة التالية:

١ - ناثان ومارجريت والمدرسون والمشرف فى المركز الترفيهى كونوا جدولا من الأعمال والأنشطة (نسمح لبريتانى باختيار الأعمال المنزلية، والأنشطة من خلال عدة بدائل مطروحة).

٢ - سوف يساعد ناثان (الوالد) بريتانى فى وضع سجل لها بأسلوب يسمح بتسجيل جدولها اليومى ومشاركتها فى المناقشات والأنشطة. سوف تتعلم استخدامه لتسجيل الأهداف، وأن تشرح لمدرسيها ومشرفها فى مركز الترفيه الأداة والهدف منها.

٣ - سوف تضع بريتانى وناثان قائمة بالموضوعات المناسبة للمحادثة وممارسة الكلام عن هذه الموضوعات. أما مدرس بريتانى للتربية الخاصة سوف يساعدها على أن تفعل الشىء نفسه فى المدرسة.

٤ - سوف يشرح مدرس التربية الخاصة لبريتانى والمشرف الخاص بالترفيه المواقف الاجتماعية، ويذكرونها بالموضوعات التى يمكن أن تناقشها والمهارات التى يمكن أن تستخدمها لإنهاء مناقشة أو نشاط ما عند شعورها بالتوتر وعدم الراحة. سوف يحددان ويعملان أيضا مع الأقران الذين يستطيعون مساعدة بريتانى بالطريقة ذاتها.

٥ - سوف تراجع بريتانى وأعضاء فريقها الاستراتيجيات الأخرى التى يمكن أن تتناسب وخطتها: لكى تمنع المشكلات، وتستجيب لاحتياجات تغييرات سلوكها. وسوف ينفذون هذه الاستراتيجيات كأمر ضرورى. فى يوم الأحد من كل أسبوع تراجع بريتانى وناثان أحداث الأسبوع الماضى وتسجل جدول الأسبوع القادم للأنشطة فى السجل الخاص بها

## نشاط: خطة عمل

ضع قائمة بالخطوات التى عليك استكمالها لكى تنفذ خطتك، لا تنس أن تشرح الخطة لطفلك، وأن تتواصل مع الأفراد الآخرين، وأن يحصل على كل ما تحتاج إليها، لاقتفاء أثر الخطة ونتائجها.

| ماذا تريد أن يحدث؟ | بواسطة من؟ | متى؟ |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

بعد وضع كل خطوات التنفيذ فى الاعتبار، يكون الوقت مناسبا لاستخدام الخطة، التى يجب أن تنفذ بصفة مستمرة لكى تكون ذات فاعلية، ولهذا أهميته بصفة خاصة عند الاستخدام الأول للخطة، حيث إننا وأطفالنا، نتعلم أنماطا جديدة من السلوك. وصفة الاستمرار تعنى أننا سوف نواصل العمل (أن نفعل ما نقول وأن نقول ما سوف نفعل)، وأن نستخدم الخطة التى تم وصفها، وعندما نبدأ فى استخدام الخطة، فإننا فى حاجة إلى تذكر أننا اعتدنا الاستجابة لسلوك أطفالنا بطريقة خاصة، فإذا لم نكن مستعدين، يمكن أن نسقط فى تلك العادات القائمة. قد يكون من الأفضل التوقف عن تنفيذ الاستراتيجيات التى نجدها صعبة بدلا من عدم الثبات فى تنفيذ الخطة. لذلك فإنه من المهم مراجعة الخطة من فترة لأخرى، والعمل معا بين كل الأفراد الذين يقومون برعاية أطفالنا للتأكد من أن كلا منهم يستخدم الخطة كما وضعت.

ومن الاعتبارات المهمة أيضا، أن السلوك الإيجابى قد يحتاج إلى وقت لكى يظهر. إذ بناء على الطريقة التى تم بها غرس سلوك أطفالنا المشكل، وكيف كانت استجاباتنا فى الماضى نحو سلوكياتهم، وقضايا أخرى، سوف يستجيب أطفالنا لبرامج دعم السلوك الإيجابى بسلوكيات مختلفة. على سبيل المثال، إذا كنا غير ثابتين فى كيفية التعامل مع سلوك أطفالنا (على سبيل المثال، بالسب أحيانا، بالاستسلام لسلوكهم أحيانا، وترك الأمور تسير بشكل خاطئ)، فإنه يتم بناء سلوك أطفالنا على هذا الأساس، وتكون هناك مقاومة أكبر للتغيير.

ويكشف لنا الواقع أنه قد تحدث زيادة طفيفة فى المشكلات عند تطبيق الحدود التى تم وضعها حديثا على أولادنا، مما يثير لدينا ردود الأفعال التى اعتادوا الحصول عليها.

إن استراتيجيات منع المشكلات غالبا ما يكون لها نتائج فورية - فى الحال - )لأن أطفالنا لم يعودوا يعيشون المواقف التى ساعدت على ترسيب السلوك المشكل). وكما ذكرنا آنفا، أن منع حدوث المشكلات قد يكون غير كاف، ولكى نعمل على وجود التغيير طويل المدى فى السلوك. لا بد لنا من تطوير مهارات جديدة، وهو الأمر الذى قد يستغرق وقتا، ومع التسليم بكل ذلك، فإنه من المهم لنا من الصبر وبذل أقصى الجهد لتحقيق الثبات فى تنفيذ الخطة. إن الجزء

الثانى من هذا الفصل، سوف يناقش كيف يمكننا أن نراقب نتائج تغير السلوك، وعمل المواءمة مع الخطة عند الحاجة إلى ذلك.

## مراقبة النتائج

نحن نبذل الكثير من الجهد فى فهم سلوك أطفالنا، وابتكار استراتيجيات لتغييره، وفور وضع هذه الاستراتيجيات، فى حدوث التغييرات المتطلبة يكون من المهم التأكد من فاعلية الاستراتيجيات، إن مراقبة نتائج الخطة تتضمن ملاحظة كيفية عمل الخطة يوميا، وإقرار مدى تحقيق أهدافها، وعمل التوافقات كلما كانت هناك حاجة إلى ذلك. إن من المهم لنا أن نكون موضوعيين قدر الإمكان عند اتخاذ القرار بمدى تحسن سلوك أطفالنا، فإذا كنا قد وضعنا نقطة البدء عند بداية العملية (مثال: أن نقرر مدى استمرار السلوك وعدد مرات تكراره، ومدى الخطورة التى كان عليها سلوك أطفالنا قبل العمل على تغييره)، قد يمكننا ببساطة أن نقارن بين كيف يسلك أطفالنا الآن، وكيف كانوا يتصرفون من قبل، وملاحظة التغيير. ويمكن تحقيق مراقبة النتائج بفاعلية من خلال مناقشة جماعية بين الأطفال وبين الراشدين المشاركين فى الخطة. وبناء على المدى الذى كان يحدث به السلوك المشكل قبل بدء الخطة، ومدى حدوث ذلك السلوك الآن، تكون حاجتنا إلى أن نقرر كم من المرات نحتاج إلى مراجعة الخطة ونتائجها (مثال: يوميا، أسبوعيا، أم شهريا).

فإذا كان السلوك المشكل لا يحدث كثيرا، فإنه من الممكن قصر تدوين الملاحظات عنه عند حدوثه، وتكون مراقبة النتائج على هذا النحو. أما إذا كانت المشكلات تحدث بصفة متكررة أو تبدو على درجة عالية من التعقيد، قد يكون من المفيد استخدام نظام للتسجيل لمتابعة التقدم. (مثال: مذكرة يومية، تسجيل يومى، الجداول).

وفيما يلى مجموعة من التساؤلات التى يمكن توجيهها عند تقرير النتائج (الشكل رقم «١٩») يقدم شكلا كمثال على الوعى بتسلسل هذه المعلومات):

- هل يتناقص سلوك ابنى المشكل؟
- هل يستخدم طفلى أو طفلتى السلوك البديل كثيرا؟

● هل أنا قادر على استخدام كل الاستراتيجيات فى الخطة بصفة مستمرة؟

● هل هناك نتائج إيجابية أخرى للطفل والأسرة (مثال: هل نستطيع الذهاب إلى مزيد من الأماكن أو عمل أشياء أكثر معا؟).

| نتائج الخطة | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| النتائج التاريخ | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
| | نعم لا | نعم لا | نعم لا | نعم لا | نعم لا | نعم لا |
| - هل قل السلوك موضع الاهتمام؟ | | | | | | |
| - هل تستخدم السلوكيات الإيجابية الأخرى كثيرا؟ | | | | | | |
| - هل حدثت آثار إيجابية أخرى؟ وإذا كان كذلك فما هى؟ | | | | | | |
| - هل كل فرد فى الأسرة سعيد بالخطة وبالتغيرات؟ | | | | | | |

الشكل (١٩) مثال لنموذج تقدير النتائج

وعن طريق مراقبة النتائج، يتوفر لدينا المعلومات الضرورية للاحتفال بالنجاح وإعطاء تغذية راجعة محددة لأطفالنا عن كيفية تحسن سلوكهم، كما يمكننا أيضا استخدام هذه المعلومات لعمل التعديلات اللازمة فى الخطة لكى تعمل بمزيد من الفاعلية كما أردنا. أو إذا تغيرت ظروف حياة الأسرة -على سبيل المثال: يمكن أن نكتشف أن خطتنا لسلوك أطفالنا تعمل بصورة جيدة فى البداية، ولكن عند زيارة أطفالنا لأماكن جديدة، أو التفاعل مع أفراد جدد، تتوقف خططنا عن التأثير. عندئذ يجب أن تؤخذ هذه المواقف الجديدة فى الاعتبار، وكيف نغير

الخطة لكى نتأكد من توظيفها فى الظروف الجديدة، والشكل رقم (20) يوضح استراتيجيات مراقبة سلوك الأطفال الثلاثة موضع الأمثلة.

**عينة من استراتيجيات مراقبة النتائج**

| ديون | جيمس | بريتانى |
|---|---|---|
| - الاحتفاظ بمدونة يومية تتضمن كل المعلومات عن أكثر الأوقات شدة بخصوص البكاء كل يوم، مع ملاحظة متى وأين ومع من يحدث هذا البكاء. تراجع النتائج كل مساء بعد ذهاب ديون للنوم. | - يقدر يوميا كيف لعب جيمس مع جولى ومع أقرانه (٣ = ممتاز، ٢ = حسن، ١ = ردىء) تراجع النتائج فى نهاية كل أسبوع. | - تستخدم تسجيلات التقرير الذاتى التى تسجل فيها بريتانى ما قامت به من أنشطة، ومن تفاعلت معه. تراجع النتائج يوم الآحاد مع بريتانى. |

**الشكل رقم (٢٠) يوضح عينة من استراتيجيات مراقبة النتائج للأطفال الثلاثة موضع الأمثلة**

## نشاط: مراقبة النتائج:

ماذا ستفعل لمراقبة وتقييم نتائج الخطة الخاصة بطفلك؟

وخلال برامج الدعم الإيجابى للسلوك، يمكننا إحداث تحسن مهم فى حياة أطفالنا وسلوكهم، وباستخدام الحالات موضع الأمثلة يمكننا النظر إلى النتائج كما يلى:

- قل عدد مرات بكاء ديون إلى مرة واحدة فى اليوم، وعند حدوثها تستمر أقل من دقيقتين.

- عند شعور جيمس بالإحباط أثناء اللعب مع جولى أو مع الأطفال الأصغر سنا، فإنه يبتعد قبل أن يثور.
- أن تقول بريتانى أنها تستمتع بوجودها مع الأفراد وتشارك فى الأنشطة اليومية بدرجة أكبر من الحماس عما كانت عليه من قبل.

## الملخص

إن دعم السلوك الإيجابى يتضمن وضع الخطط التى تقوم على الفهم، كما يتضمن الخطط التى تضع استراتيجيات لمنع المشكلات عن طريق تغيير الظروف المرتبطة بالسلوك المشكل، لاستبداله ببدائل أكثر إيجابية، ومراقبة النتائج حتى نشجع أطفالنا على التصرف بطريقة أكثر ملاءمة. هذه الاستراتيجيات المتعددة، لا بد أن تتكامل فى خطة تتناسب جيدا مع الشخصيات والمواقف الخاصة بأطفالنا وأسرنا، كما يجب أن نستخدم هذه الاستراتيجيات بصفة ثابتة.

أما عن نتائج الخطط (مثال: تغيرات سلوك الأطفال) فلا بد من مراقبتها للتأكد من أن الخطة تعمل كما حدد لها).

ومع نضج الأطفال، ونمو مهاراتهم، أو حدوث تغيرات فى البيئة (مثال: حدوث طلاق، تغيير المكان، مدرسة جديدة، ظهور بعض الأصدقاء الجدد)، قد تظهر بعض القضايا والمشكلات الإضافية. إن دعم السلوك الإيجابى لا بد من النظر إليه باعتباره عملية مستمرة يمكن تكرارها كلما ظهرت الحاجة إليها، كما أنه لا بد من استخدامها بطريقة طبيعية ومريحة تتلاءم مع النظم العادية التقليدية لأسرنا. ولقد نوقشت هذه القضايا بالتفصيل فى الجزء الرابع.

### قبل أن تواصل

- هل وضعت فى الاعتبار كل شىء مهم لاختيار الاستراتيجيات الصحيحة لطفلك ولأسرتك؟
- هل وضعت خطة عمل لوضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ ؟
- هل قررت كيف ستراقب النتائج الخاصة بخطتك؟

## الجـزء الثالـث

# قصص دعم السلوك الإيجابى
# ممارسة العملية من خلال توضيح الحالة

قدم الجزءان الأول والثانى أسس وخطوات عملية دعم السلوك الإيجابى باستخدام الأمثلة من الحالات ديون. جيمس، وبريتانى للتوضيح. أما الجزء الثالث فإنه يقدم مزيدا من الرؤية الشمولية عن الأطفال وأسرهم عند مواجهتهم للسلوكيات والتفاعل معها باستخدام عملية دعم السلوك الإيجابى.

إن التفاصيل وخبرات هذه الأسر خطوة بخطوة، سوف تدعم وتوسع اتجاه دعم السلوك الإيجابى الذى تم وضعه فى الأجزاء السابقة، وتتضمن كل قصة ما يلى:

- خلفية مختصرة عن الطفل والأسرة. القضايا المهمة فى حياتهم، وتاريخ مختصر عن المشكلة.
- وصفا عن كيفية تنفيذ الأسرة للخطوات الخمس لعملية دعم السلوك الإيجابى.
- إلقاء الضوء على عملية دعم السلوك الإيجابى والاستراتيجيات بصورة جيدة.

وعلى الرغم من وجود اختلافات فى كيفية اقتراب كل أسرة من خطوات دعم السلوك الإيجابى فإن الأسس والعملية تظل ثابتة. وقد يتضح من خلال قراءة هذه القصص أن هناك تنوعا فى الطرق التى يمكن استخدامها لجمع المعلومات وتحليلها. وفى المستويات المختلفة للتفاصيل التى تحتوى عليها الخطط: إذ إنه بناء على المشكلات والظروف التى نواجهها، يمكن أن نطبق عملية دعم السلوك الإيجابى بأسلوب نظامى ودقيق (مثال: باستخدام الإجراءات المكتوبة فى الجزأين الأول والثانى)، أو بطريقة غير رسمية (مثال: الاعتماد على الملاحظة البسيطة أو التحدث مع الآخرين. وتأمل الموضوعات).

ويقدم لنا الجزء الثالث الفرصة لتطبيق أسس دعم السلوك الإيجابى من خلال استخدام النماذج من قصص الحالات زوا Zoa وأيزوبيل Isobel ومايكل Micheal.

ومن خلال الحالات الثلاث، أوردنا الأنشطة الخاصة "بماذا تعتقد"؟ لكى تتيح لنا الفرصة للنظر فى الأفعال التى علينا أن نقوم بتنفيذها بناء على المعلومات المقدمة، وخصوصية الطفل والأسرة فى القصة. وبعد تقديم الأنشطة، تقدم تفسيرات مفصلة عن الأفعال التى تم اتخاذها من قبل الأسرة.

وفى القصتين الأولى والثانية (زوا، وإيزوبل)، فإن عملية دعم السلوك الإيجابى تتصف بكونها أكثر منهجية وأكثر شمولا. هذه القصص تقدم أمثلة مفصلة للعملية، متضمنة تجميعا مكثفا للبيانات، ومدى واسعا من الاستراتيجيات لمعالجة السلوك المشكل.

أما القصة الثالثة (مايكل) فهى تقدم مثالا لاتجاه أقل شمولا لكنه ليس أقل تأثيرا. فهى مثال على موقف تطبق فيه عملية دعم السلوك الإيجابى بطريقة غير منهجية، لكنها أسفرت عن نتائج إيجابية للطفل والأسرة، وهو ما يمثل الاتجاه الأكثر شيوعا.

وقد تم تضمين هذا المثال للتركيز على الموضوع الأساسى لدعم السلوك الإيجابى -كيف يؤدى فهم السلوك وسياقه إلى تطوير حلول إيجابية، إبداعية وقابلة للتنفيذ. ولقد تضمن الملحق (ب) فى نهاية الكتاب أمثلة موجزة لخطة دعم السلوك الإيجابى النهائى للأطفال.

إن هدف الجزء الثالث هو مساعدتنا لأن نصبح أكثر ارتياحا لعملية دعم السلوك الإيجابى كلما تقدمنا مع تفصيلات العملية وتطبيق الممارسات على المواقف الحياتية الواقعية. هذه القصص تربط دعم السلوك الإيجابى بالحياة الواقعية، وتكشف لنا كيف نجعل منها أداة فاعلة.

## الفصل السابع

# قصة زوا

زوا طفلة فى الرابعة من عمرها، ذات طبيعة مبكرة النضج، تحب أن تقلد من حولها، وتقضى الوقت مقلدة أفلام الفيديو خاصة إذا ما وجد المستمعون. يشجعها والداها على التقليد ويستمتعان بالتعبير عن مواهبها. ولديها العديد من الأصدقاء من مرحلة ما قبل المدرسة. وتستمتع بفتراتها الصباحية فى المدرسة والألعاب. وتميل إلى القيادة بين أصدقائها، وهى تشغل أوقاتها كثيرا. ولم يعد لديها وقت للبكاء. أما أمها "هيلينا". فتصفها بأنها طفلة حبوبة، مرحة ومليئة بالحيوية. كما أن زوا يمكنها أيضا أن تكون عنيدة، ونزاعة إلى السيطرة مع أصدقائها ومع والديها.

وتعيش أسرة زوا فى الضواحى، تركت هيلينا عملها عندما كانت حاملا فى زوا، رغم قلة المال، إلا أن الأسرة كانت تتعامل مع هذا جيدا. ويعمل والدها أليكس " فى محطة التلفاز ببيع الفترات الزمنية للإعلان. ويقوم برحلاته اليومية داخل وخارج المدينة باستخدام القطار. وكان كل من الوالدين ناجحا فى النظام الروتينى وفى التنظيم. وكانت الأسرة كلها تستمتع بكونها منشغلة دائما، ومشاركة فى مشروعات أو أنشطة بصفة مستمرة. إذ يعمل أليكس لساعات طويلة، وغالبا ما يعود إلى المنزل فى الثامنة مساء. رزق حديثا "هيلينا وأليكس" بطفلة جديدة، كوريا"، منذ ستة شهور. وتبدو زوا مستمتعة بفكرة أن تحظى بأخت. لكنها لا تعطى لكوريا الكثير من الاهتمام.

وحتى وقت قريب، كانت زوا تذهب إلى النوم بسهولة، إذ تأخذ حمامها، وترتدى ملابس النوم، وتغسل أسنانها فى حوالى السابعة والنصف كل مساء

تقريبا، تضع هيلينا زوا فى سريرها، ويظل أحد الوالدين راقدا بجوارها يقرأ لها. ثم يخفض أحد الوالدين الإضاءة، ويعطى زوا لعبتها ـ الدب ـ، مربتا على ظهرها، ثم يترك الحجرة، وغالبا ما تنعم زوا بليلة مريحة، ولا تستيقظ على فترات إلا فى حالة المرض، أو الانزعاج من ضوضاء غير معتادة، وفى الصباح تستيقظ مبكرة ومستعدة لليوم التالى.

أما الآن، فإن زوا تقاوم الذهاب للنوم، وتبدأ المصاعب منذ فترة الحمام، عندما تبدأ زوا فى خلع ملابسها، فتبدأ الجرى فى المنزل، تحاول هيلينا أن تتضاحك معها، وتلاطفها للذهاب إلى حوض الاستحمام لكن ينتهى الأمر بغضب هيلينا ودفع زوا لأخذ الحمام، ثم تخرج من الحمام بسهولة، وترتدى ملابس النوم. وبعد أن يقرأ لها أحد الوالدين ثلاثة من الكتب التى اختارتها، ويربت على ظهرها لخمس دقائق (حسب النظام الذى كان متبعا معها)، ترفض زوا البقاء فى سريرها. وعادة ما يأتى الوالد الآخر الذى كان يعنى بكوريا فى هذه اللحظة، ليقول لزوا تحية المساء. وبعد أن يلقى الوالدان تحية المساء على زوا، تبدأ زوا فى النحيب وتجلس فى السرير. إلا أن الوالدين يتركا الحجرة قائلين لها أنه وقت النوم. وتصر زوا على أن يظل النور مضاء. وعندما يهبط الوالدان السلالم إلى أسفل، تنادى زوا عليهما تكرارا من حجرتها، ثم تتقدم للنزول والذهاب إلى حجرة الأسرة حيث يشاهد الوالدان التلفاز. أو يطالعان الجرائد، إما وحدهما أو مع كوريا وعادة ما تعود هيلينا بزوا إلى حجرتها.

تبدأ زوا فى البكاء عندما تترك هيلينا الحجرة مرة أخرى، ويحدث ذلك على الأقل مرتين بعد ذلك. وبعد إعادة زوا إلى حجرتها فى محاولة لاستخدام طريقة التفاوض، والرشوة معها، أو الاحتجاج بصوت عالٍ والتهديد، وأحيانا الصراخ، تشعر هيلينا بالإرهاق، وغالبا ما ترقد وبالتالى تستغرق فى النوم فى سرير زوا. وفى آخر الأمر تتسلل خارجة من حجرة زوا وتعود إلى حجرتها. وتستيقظ زوا أثناء الليل وتنادى هيلينا، ثم تذهب إلى حجرة والديها. وعادة ما يعيدها والدها إلى حجرتها ويعود بها إلى سريرها. وقد قام والدها بتجربة العديد من الخطط، مثل إغلاق الغرفة عليها ثم يعود إلى غرفته لكن كان يؤدى ذلك بها إلى الخروج عن حدود الضبط، فتقوم بركل الحائط، وكسر اللعب، والطرق على الباب،

والاستمرار فى البكاء على مدى ساعتين. وحاول أليكس أيضا وضع بوابة عند حجرة زوا، لكنها كانت تتسلقها فور ذهابه، وتعود إلى حجرة والديها. وكان يعانى الوالدان من القلق بخصوص تعرض زوا للإضرار بنفسها بتسلق البوابة أو السقوط فوق حافة أحد اللعب المكسورة، أو فوق جزء من الأثاث،أثناء ثورة الغضب. ولقد حاول الوالدان التعامل بغلق باب حجرتهما الخاصة، إلا أنها بعد الطرق على الباب لمدة ثلاثين دقيقة، أحضرت سكين الزبد من درج المطبخ، وحاولت كسر قفل باب حجرتهما الخاصة.

لم يكن هناك اتساق وثبات فى تعامل الوالدين مع سلوك زوا أثناء الليل، فأحيانا يناقشان بهدوء القضية مع زوا، وأحيانا أخرى يصرخان فيها (اعتمادا على شعورهما) فى تلك اللحظة، وأحيانا يصبح أليكس محبطا لدرجة أنه يفكر فى الاستجابة بصفعها لتغيير سلوكها المشكل. وبلغ الإرهاق مبلغه من الوالدين، ومع رعاية طفل جديد، كان صبرهما على زوا أمرا أكثر صعوبة. فقد شعرا أن سلوك زوا قد أضر بالأسرة كلها، ودمرعلاقتهما بطفلتهما وببعضهما البعض. فى ضوء هذه الظروف، قررا أن ينظرا إلى سلوك زوا بمزيد من الانتباه: لكى يكونا أكثر ثباتا وفاعلية فى التعامل معها.

## الخطوة الأولى: وضع الأهداف

إن الخطوة الأولى لنا فى دعم السلوك الإيجابى هو وضع الأهداف المباشرة. وتحديد وترتيب السلوك الخاص موضع الاهتمام، ووضع الأهداف الأكثر عمومية والتى تخص نمط الحياة لأطفالنا ولأسرنا.

## تحديد السلوكيات المشكلة

لا بد من التحديد الجيد الواضح للسلوك موضع الاهتمام، إذ يجب أن نجعل هذه التحديدات واضحة كلما كان ذلك ضروريا. للتأكيد على أن السلوكيات يجب أن تكون قابلة للتحديد من قبل الأفراد الذين يتعاملون حتى مع أطفالنا تعاملا متقطعا. إننا نريد أيضا أن نقدر مدى تكرار (كم عدد مرات التكرار) والاستمرارية (كم يستمر) ودرجة خطورة (مدى الشدة) السلوك عند بداية

ظهوره، حتى نكون قادرين على قياس التغيير فيما بعد، وتذكر أن السلوك هو أى شىء يقوله الفرد أو يفعله.

**ماذا تعتقد؟**

بالنظر إلى ما يحدث مع زوا وأسرتها، ما هو السلوك موضع الاهتمام الذى يمكنك تحديده؟

السلوكيات:..........................................................................

الوصف:..............................................................................

التكرار ـ الاستمرار. والخطورة

ولقد أدرك والدا زوا أنه على الرغم من عنادها فى الماضى، فإن ذلك لم يكن يؤثر على ميعاد نومها، حتى حدث ذلك حديثا. فقد أرادا من زوا: ١) أن تذهب إلى النوم٢.) أن تظل فى سريرها طوال الليل، وكانا ينظران إلى هذين الفعلين باعتبارهما مشكلة أساسية فى السلوك.

السلوك: ترك حجرة نومها: وسلوكها المزعج عند وأثناء وقت النوم.

الوصف: الانتحاب، البكاء، مناداة والديها، الجلوس أو الخروج من سريرها وتركها لحجرة نومها. وقد تتصاعد هذه السلوكيات أحيانا إلى ركل الحوائط، وقذف الألعاب، الصراخ وإلقاء نفسها على الأرض.

التكرار والاستمرار والخطورة: يستمر ذلك على الأقل لساعة كل ليلة، ويصبح من العسير على الأسرة أن تنعم بقدر واف من النوم.

## تحديد ما إذا كان السلوك يمثل مشكلة حقيقية

إن اتخاذ القرار بأن السلوك موضع الاهتمام شديد بالدرجة الكافية بما يبرر معالجته يمثل جزءا من تحديد الأهداف. إذ إن (Big 5Ds) واعتبارها دالة على مدى خطورة السلوك، ومدى كونه مدمرا، ومزعجا، وباعثا على الاشمئزاز، وغير مناسب (*) لمرحلة النمو؟

**ماذا تعتقد؟**

انظر إلى تعريف سلوك زوا موضع الاهتمام، وحدد إذا ما كان سلوكها يمثل مشكلة حقيقة بناء على الحقائق التى تكشف تحتها الـ ( 5 ميم) الكبار:

ـ مسببا للخطورة..............................................................

ـ مدمرا.............................................................................

ـ مزعجا.............................................................................

ـ مقززا..............................................................................

ـ غير ملائم لمرحلة النمو

وفى ضوء اعتبار والدى زوا لما وراء الـ٥ ميم الكبار، قررا تحديد سلوكها باعتباره يستحق الانتباه للأسباب التى توجد بالجدول رقم (٣) إذ لم يحدد والدا زوا سلوكياتها بأنها مثيرة للاشمئزاز (مقززة)، ولم يكونا متأكدين من اعتبارها غير مناسبة لمرحلة النمو. لكنهما حددا السلوك باعتباره مزعجا، ومدمرا وعلى درجة كبيرة من الخطورة، وقررا التحدث مع طبيب الأطفال الخاص بزوا عن ذلك. وحدثهما طبيب زوا أنه فى مرحلة ما قبل المدرسة، تكون صعوبات النوم

(*) سبق تعريف هذه الـ (5 Ds) فى الفصل الأول: مسببا للخطورة ـ مدمرا ـ مزعجا ـ مقززا ـ وغير مناسب لمرحلة النمو. وقد استبدلت بها المترجمة (٥ ميم الكبار) حيث إن الصفات الخمس تبدأ بحرف الميم.

أمرا شائعا بين الأطفال لأن المخاوف الجديدة (مثال: الخوف من الظلام، الخوف من الترك والتخلى). تبدأ فى الظهور فى هذه الفترة، كما أن مشاعر الخوف من استبدالها بأخ أو أخت جديدة، يمكن أن يؤدى الى ظهور الحاجة إلى مزيد من الانتباه من الوالدين وإعادة التأكيد على العلاقة بهما. كما أكد الطبيب على أن قضايا النوم، يجب ألا تقلل من أهمية وقت النوم، أو تخلق بيئة خطيرة أو مزعجة.

## وضع أهداف رحبة

بالإضافة إلى تحديد السلوك موضع الاهتمام، لابد من الاهتمام بالأهداف الأكثر اتساعا وعمومية والتى نريد أن نصل إلى تحقيقها لأطفالنا ولأسرنا. والأهداف الأكثر اتساعا تتجاوز الاهتمام بمجرد وقف السلوك المشكل إلى أشياء أخرى مثل تحسين العلاقات، وخلق الفرص وثبات البناء الوجدانى.

**الجدول (٣) تحديد سلوك زوا، متى تركت حجرة نومها والإزعاج الذى تسببه وقت النوم وموقعه من الـ (٥ ميم) الكبار**

| | |
|---|---|
| - مسببا للخطورة | يمكن أن تتأذى عندما تتجول فى المنزل فى الظلام وقد يتصاعد سلوكها فى بعض الليالى إلى رمى اللعب، ومحاولة فتح الباب المغلق، والذى يمكن أن يؤدى إلى إيذاء نفسها. |
| - مدمرا | رمى الأشياء، وفتح الأقفال يمكن أن يحدث تدميرا. |
| - مزعجا | إن غرابة فترة زوا الليلية تؤدى إلى يقظة كل الأفراد. فالإحباط والتدمير يمكن أن يدمر الروح المعنوية للأسرة. |
| - عدم الملاءمة لمرحلة النمو | غير معروف، يعتقد والداها أنه خلال مرحلة السنوات الأربعة، تكون زوا قادرة على أن تظل فى السرير وحدها. |

**ماذا تعتقد؟**

ما الأهداف الأكثر رحابة التى يمكن وضعها لزوا وأسرتها؟

فى ضوء وضع حاجات زوا وحاجات والديها فى الاعتبار، حدد الوالدان هذه الأهداف:

- سوف تنام زوا وحدها، تظل فى غرفتها طوال فترة الليل (وأن تشعر بالأمن والرضا).
- أن يكون وقت الذهاب للسرير وقتا سعيدا، وفترة تتميز بالهدوء لكل الأسرة.
- سوف ترتاح الأسرة، وتسترخى، ويكون هناك ارتياح بين الواحد والآخر بصفة عامة.

أدرك والدا زوا أن الحصول على تحديد وقت للنوم آمنا ومستقلا، كان هدفهما وليس هدف لزوا، فقد تفضل زوا أن تظل مع والديها حتى تصل إلى الاطمئنان الذى تحصل عليه من وجود والديها (خاصة بعد ولادة كوريا).

## الخطوة (٢) جمع المعلومات

إن الخطوة الثانية بالنسبة لنا فى دعم السلوك الإيجابى هو جمع المعلومات من أجل فهم أفضل لسلوك أطفالنا. إذ يجد العديد من الآباء أنهم يستطيعون بسهولة الحصول على هذه المعلومات بملاحظة أطفالهم فى مواقف مختلفة. (مثال: أين ومع من يحدث السلوك)، والتحدث مع آخرين (مثال: المدرسون، الأطباء، والآباء الآخرون) الذين يتفاعلون مع أطفالهم، ويسجلون سلوكهم (مثال: بالكتابة فى سجل، بوضع علامة على السجل).

## تحديد المعلومات التى يجب جمعها

يجب أن نختار نوعية من طرق جمع المعلومات تكون مساعدة لنا، وتحديد أفضل السبل لاستخدام هذه الطرق.

**ماذا تعتقد؟**

ما طرق جمع المعلومات التى قد يستخدمها والدا "زوا"؟

- الملاحظة:

- التحدث مع الآخرين:

- التسجيل:

وفور أن قرر والدا زوا ما يريدان تغييره، تراجعا عن التصرف كأنهما إزاء أزمة، يفكران جيدا كيف يعملان على فهم سلوك زوا، وأى الطرق ينبغى استخدامها لجمع المعلومات الضرورية. وعندما أراد والدا زوا أن ينتقيا الاستراتيجيات التى تتناسب مع جداولهم، والتى يمكن أن يكون لها فاعليتها مع إمكانياتهم، فقد قررا فعل ما يلى:

**الملاحظة:** عندما يكون والدا زوا بالمنزل مساء، عليهما تبادل الأدوار فى الانتباه إلى سلوك زوا وإلى ردود أفعالهما تجاه ذلك السلوك، خاصة وقت النوم.

**التحدث:** تتحدث هيلينا مع زوا عن مشكلات وقت النوم أثناء اليوم، أثناء فترة نوم "كوريا". كما استعان الوالدان بجليسة أطفال لملاحظة الطفلة يوم السبت فترة ما بعد الظهيرة حتى يستطيعا أن يحظيا ببعض الوقت معا لمناقشة ما يهمهما من الموضوعات. ويقتطعان وقتا كل صباح قبل استيقاظ الأطفال، للتحدث معا حول ما حدث فى الليلة الماضية. ومع الأخذ فى الاعتبار أن تأثير مشكلات زوا يكون فقط على أسرتها، لذلك فهما لا يشعران بالحاجة إلى استشارة مدرس مرحلة ما قبل المدرسة، أو أعضاء الأسرة الممتدة.

**التسجيل:** استخدم والدا زوا سجلا خاصا (مدونة) للسلوك لتسجيل ما يحدث قبل وبعد ذهاب زوا إلى السرير كل ليلة. ويتضمن ذلك التغييرات الخاصة بنظام الذهاب للسرير. وأى وقت يضعانها فى السرير. ومتى تذهب إلى السرير.

وماذا كانت تصرفاتها، وكيف استجابا لتصرفاتها، وإذا استيقظت أثناء الليل ومتى حدث ذلك، وأى معلومات أخرى يمكن أن تساعدهم فى فهم سلوك زوا.

وباستخدام هذه الخطة، جمع والدا زوا معلومات على مدى أسبوعين تقريبا، وهو ما بدا وقتا طويلا بالنسبة لهما وهذا ما تعلماه:

جلست هيلينا بمفردها مع "زوا "، وأخبرتها أن وقت النوم لم يكن وقتا سعيدا لأى من أعضاء الأسرة: لأن سلوكها قد أثر على كل أفراد الأسرة. وأجابت زوا أنها لم تحب أن تكون بمفردها فى حجرتها، لم تكن متعبة فى وقت النوم، وأنها افتقدت والديها لأنها يمكنها أن تسمعهما يتضاحكان مع "كوريا". وسألت "هيلينا" "زوا" لماذا يمثل ذلك مشكلة الآن، فقد اعتادت الذهاب للنوم وحدها، وأجابت "زوا" بأنها تريد أن تكون مع أسرتها وليست وحدها.

ولقد كشفت مدونة السلوك بعض الأنماط المهمة، إذ تمثل المعلومات الواردة فى الشكل (٢١) ما يحدث بصورة نمطية كل ليلة. ومع ذلك قد تختلف النهاية أحيانا.

وخلال كل فترة زمنية، تكون هناك إحدى المرات التى يوبخها فيها والداها بقسوة وتظل زوا جالسة فى السرير ويغشاها النوم وهى تبكى. وفى مناسبتين، أغلق والدا "زوا" باب حجرتهما الخاصة عليهما، وكانت زوا تدق الباب حتى يغلبها النوم وتنام على الأرض خارج الحجرة.

تحدث والدا "زوا" مع بعضهما البعض عن نظام الذهاب للنوم خلال حياة "زوا" القصيرة الماضية، وأدركا أن وقت النوم كان يضم اهتمامهما معا، وأنهما - فى الأغلب - قد اعتادا على قضاء المزيد من الوقت مع "زوا" فى المساء. ومنذ ميلاد "كوريا"، عادة ما كان يهتم أحد الوالدين فقط بنظام ذهابها للسرير، فهناك المزيد من المسئوليات التى أدت إلى عدم استطاعة أى منهما (الأب أو الأم) أن يمضى وقتا طويلا فى وضعها فى السرير كما تعودا. أدرك كلا الوالدين أنهما بدآ فى الشعور بمشاعر سلبية نحو "زوا" بسبب سلوكها فى الليل، وبدآ فى تغيير تفاعلاتهما معها، خاصة عند إقبال فترة الليل. وأدرك والداها أيضا أنهما لم يكونا ثابتين فى سلوكهما نحو "زوا"، فقد تدرجت ردود أفعالهما من توبيخها بقسوة والضغط عليها لكى تظل فى السرير إلى ملاطفتها والنوم معها.

| | | |
|---|---|---|
| سجل السلوك<br>الاسم: زوا | | اليوم: ١٤ يونيو |
| الموقف: سلوك زوا وقت النوم | | |
| ـ ماذا حدث قبل | ـ ماذا فعلت زوا | ماذا حدث بعد |
| ـ ينتهى نظام الذهاب للنوم مع زوا فى سريرها، حيث نقول لها تحية المساء، ثم نترك الحجرة، ونتجه إلى الدور الأسفل. | ـ تنتحب زوا، وتقفز فى سريرها. | ـ يعلو صوتنا لكى نذكرها أنه وقت النوم وأنها يجب أن تتوقف، وتذهب للنوم. |
| ـ نذكرها للمرة الأولى بوقت النوم. | ـ تترك "زوا" سريرها وتجلس فى حجرتها، وتنادى وتنتحب، وتبكى. | ـ يعلو صوتنا مرة أخرى لنذكرها ثانية أنها يجب أن تذهب للنوم، بحسم أشد هذه المرة. |
| ـ نذكرها مرة ثانية بوقت النوم. | ـ تترك "زوا" حجرتها وتذهب لأسفل تبكى وتنتحب. | ـ تعيد هيلينا ـ بغضب ـ "زوا" إلى حجرتها، تضعها فى السرير، موجهة إليها القول بأن تظل هناك وتنام. |
| ـ تترك هيلينا حجرة نوم "زوا". | ـ تذهب زوا لأسفل مرة أخرى، تبكى بصورة أسوأ. | ـ يعيد أليكس (والدها) زوا إلى حجرتها ويضعها فى السرير، ويغلق عليها الحجرة. |

| | | |
|---|---|---|
| ـ يترك أليكس حجرة زوا. | ـ تركل زوا الحوائط، وتقذف باللعب، وتدق الباب. | ـ ترقد هيلينا مع زوا فى السرير وتظل تلاطفها حتى تهدأ ويستغرقان معا فى النوم. |

**سجل السلوك الذى يوضح افعال وردود الأفعال فى أسرة الطفلة "زوا"**

## الخطوة (٣) تحليل الأنماط

إن الخطوة الثالثة فى دعم السلوك الإيجابى هو تلخيص ما نعرفه، وذلك يعنى أن نستخدم المعلومات التى جمعناها لتحديد أنماط السلوك المشكل والظروف المحيطة به. ويمكننا التلخيص بكتابة جملة أو فقرة قصيرة تصف أنماط السلوك المشكل لدى أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

بناء على المعلومات التى جمعها والدا زوا، ما هى الأنماط التى تشعر بتأثيرها على سلوكها؟

متى:..............................................................................

يحدث، ما تفعله زوا:.............................................................

للحصول على/ لتجنب:............................................................

مع وضع محادثات والدى زوا فى الاعتبار، والنظر فى المعلومات التى قاما بتسجيلها وعمل بعض الاستخلاصات منها عن سلوكها، يبدو أن حدوث مشكلات "زوا" فى أوقات المساء تكون بسبب أن كل فرد فى الأسرة يظل ساهرا، بعد وضعها هى فى السرير. وتميل بصفة خاصة إلى الحدوث عندما يكون والداها يلاطفان كوريا (أختها)، بينما يكون سلوك زوا أقل صعوبة فى حالة ذهابها إلى النوم بعد نوم كوريا، ويظل والداها يلاعبانها حتى تنام، أو عندما يسمح لها بالنوم فى حجرة والديها. ويؤدى سلوك "زوا" إلى الحصول على انتباه والديها، والسماح لها بتجنب النوم وحدها. ولقد وضع والدا زوا ملخصا لحالتها:

"عندما توضع زوا فى السرير لتنام وحدها، تبكى، وتنتحب، وتخرج من سريرها، وتصبح مدمرة ومزعجة حتى نجلس معها، وتتجنب الجلوس فى سريرها وحدها. إن مشكلات نومها قد ظهرت منذ ولادة "كوريا"، عندما أرغمت للمرة الأولى على أن تتقاسم انتباهنا".

كان والدا زوا على وعى بأنها لا تريد الذهاب إلى سريرها وحدها، غير أنهما لم يكونا على يقين مما إذا كان ذلك بهدف الحصول على انتباههما. وبغض النظر، فقد شعرا أن الملخص يصف بدقة الأنماط. كما اعترفا كذلك بأن المشكلات الأكثر رحابة قد بدأت تأخذ دورها، إذ لم تكن هناك مشكلات نوم لها حتى ميلاد كوريا. إذ يعطيها والداها الآن قدرا أقل من الانتباه بصفة عامة.

## التحقق من التخمينات

عندما نكون فى حالة عدم تأكد من العبارات التى تضمنها الملخص، قد نريد التحقق منها بتغيير الظروف أو الآثار التى تحيط بالسلوك المشكل لنرى إذا ما كان السلوك سيستمر فى الحدوث، أو يحدث بدرجة أكبر فى حالة زوا، إلا أنه لم يشعر والداها بضرورة التحقق من ذلك.

## الخطوة (٤) وضع خطة

إن الخطوة الرابعة فى دعم السلوك الإيجابى هو استخدام الفهم الذى حصلنا عليه من الخطوة رقم (٢)، (٣) لوضع خطة للتعامل مع سلوك أطفالنا.

## ماذا، وأين، ومتى نتدخل.

قبل أن نقرر بدقة كيف نواجه سلوك أطفالنا، فإننا فى حاجة إلى تحديد السلوك الذى نشعر بحاجتنا إلى مواجهته الآن، ومتى، وأين سوف نتدخل.

**ماذا تعتقد؟**

- ما السلوكيات التى يجب على أسرة زوا أن تواجهها فى الخطة؟ (مثال: السلوك المحدد، السلوك العام).

ـ متى يجب على والدى "زوا" أن يواجها المشكلات؟ (مثال: طول اليوم، أوقات محددة).

ـ أين يجب أن يكون التركيز (مثال: فى المنزل، فى المدرسة، فى المجتمع المحيط؟).

لقد كان واضحا لدى والدى زوا، أن وقت المساء هو موضع اهتمامهما الأساسى، ولكى يواجها حاجة زوا إلى جذب الانتباه، لا بد من النظر فى الأوقات الأخرى من اليوم. وأدركا أن تغيير سلوكها يعنى تغيير سلوكهما ذاته، وقد يستغرق ذلك وقتا وصبرا، وعليهما أن يختارا معركتهما.

## كيف يحدث التدخل

تتضمن الخطة الشاملة لمواجهة سلوك أطفالنا تنوعا فى الاستراتيجيات، متضمنة خطوات لمنع المشكلات، إحلال السلوك الملائم لحل السلوك المشكل، ومراقبة نتائج السلوك.

## الوقاية من المشكلات

فور فهم الوالدين لما يسبب سلوكيات أطفالهم، يصبح تغيير الظروف ممكنا، (مثال: تجنب الأشياء التى تثير المشكلات) لمساعدة أطفالهم على التصرف بطريقة أكثر ملاءمة.

**ماذا تعتقد؟**

ـ ما الظروف التى تسبب حدوث سلوك "زوا"؟

- كيف يمكن لوالديها آن يغيرا البيئة للوقاية من المشكلات؟

- تجنب المواقف الصعبة.

- تحسين مواقف المشكلات

- إضافة مؤشرات لحدوث السلوك المناسب.

فور وصول والدى "زوا" لأسباب وأهداف سلوكها المشكل فى وقت المساء، كان شعورهما بضرورة عمل تغييرات (تتضمن تغييرات فى كيفية تفاعلهم معها) لتشجيع "زوا" على استخدام سلوك أكثر ملاءمة فى وقت المساء. شعر والدا "زوا" أن السلوك الذى كانا يتبعانه فى وضعها فى السرير قد أثر على سلوكها المشكل. وبصفة خاصة، فقد شعرا أنهما فى حاجة إلى التركيز على السلوك الذى يتوقعانه منها، وكيف أن نظام حياتهما فى وقت المساء قد أضاف إلى سلوكها المشكل وقت النوم. كان الوالدان فى حاجة إلى معرفة أى الأنشطة والمؤثرات التى أدت بها إلى مقاومة ذهابها إلى النوم، وأى التغييرات التى يجب عملها لتشجيع "زوا" على وقف المقاومة فى الذهاب للنوم. وبعد مراجعة المعلومات والأنماط، رأى الوالدان أن الاستراتيجيات التالية قد تمنع أو تقلل من المشكلات:

- تخصيص وقت لقضائه مع "زوا" أكثر تبكيرا فى المساء. فعندما يكون الوالدان فى المنزل، يستطيع أحدهما مراعاة كوريا بينما يلاطف الآخر زوا من ١٥ ـ ٣٠ دقيقة. أما إذا كان الوالدان ليسا بالمنزل، فإنه يمكن أن تضع الأم "كوريا" فى حاملة أطفال، أو أرجوحة بينما تمرح هى مع "زوا".

- أن تأخذ زوا حمامها مبكرا قليلا حتى يكون هناك مزيد من الوقت بين الاستحمام وبين وقت النوم. إذ إن اقتران وقت الاستحمام بالذهاب إلى النوم أدى إلى رد الفعل السلبى من جانبها، لذلك فإن الفصل بين النشاطين قد يحفظ "زوا" من الشعور بالإحباط قبل الذهاب إلى النوم.
- أن يكون المنزل هادئا وقت ذهاب " زوا" إلى النوم، فقد ذكرت أنها كانت تسمع والديها يتضاحكان مع كوريا أثناء وجودها فى حجرتها. كما يتيح لها هذا الهدوء فرصة الاستماع إلى موسيقى ناعمة أثناء وجودها فى السرير باستخدام جهاز التسجيل ذى الغلق الآلى وذلك للتخلص من أصوات المنزل.
- السماح "لزوا" باختيار صورة حبيبة لها لوضعها بجوار سريرها والنظر إليها أثناء سماعها للموسيقى الناعمة والدخول فى النوم للحصول على الراحة والتسلية.
- تأخير ميعاد ذهاب "زوا" إلى السرير حوالى ٣٠ دقيقة، وذلك حتى يعود أليكس إلى المنزل، ويكون لديه الوقت الذى يقضيه مع زوا أثناء وجود هيلينا مع "كوريا" أو يكون والدها معها بينما تكون هيلينا مع "زوا".
- أن يظل الوالد أو الوالدة فى الحجرة الخاصة بزوا، جالسا بعيدا عنها فى الكرسى الهزاز لعدة دقائق قبل ترك الحجرة. كما يسمح لزوا باختيار حيوان "لعبة" من اختيارها لكى يكون رفيقها وقت النوم عندما تكون بعيدة عن والديها.
- وضع توقعات جديدة لنظام الذهاب للنوم. سوف تقرأ هيلينا كتابين لزوا. وتقوم بتدليك ظهرها، والجلوس على الكرسى الهزاز خمس دقائق، تقرأ فى كتابها. ثم تتركها مع التأكيد لها أنها سوف تعود لتلقى نظرة عليها إذ ظلت "زوا"فى سريرها هادئة. كما تذكر لها ما هى الأعداد التى سوف تراها فى ساعة المنبه خلال خمس دقائق إذا ما اختارت أن تلاحظ الزمن.
- العودة بعد خمس دقائق. على أن يزاد هذا الوقت خمس دقائق كل أسبوع حتى تصل هلينيا إلى أن تراجعها مرة واحدة قبل ذهابها إلى النوم ودخول حجرتها الخاصة.

● بالإضافة إلى منع المشكلات فإننا نستطيع -بل ويجب -أن نعلم أطفالنا مهارات التواصل مع احتياجاتهم، والتوافق مع المواقف الصعبة بطرق مناسبة، وإيجابية.

**ماذا تعتقد؟**

ـ ما الذى تفعله زوا الآن ويمثل موضع الاهتمام؟

ـ ماذا يحب والداها أن تفعل بدلا من ذلك السلوك؟

فكر الوالدان فيما تفعله الطفلة "زوا "، وأسبابه، وحددا اهتمامهما بسلوكها ـ أنها كانت تترك السرير، تبكى، وتنتحب، وتخرج من حجرتها، تقفز، وتقذف بالأشياء. ومن ثم فقد قررا أن السلوكيات التى يريدان لها أن تفعلها بدلا من ذلك هى كالتالى:

● أن تجلس فى سريرها بعد أن يترك والدها الحجرة. وأن تظل هادئة حتى تذهب فى النوم. إذا استيقظت فى منتصف الليل. تهدئ نفسها وتريحها وتعود للنوم.

● تستخدم المهارات الجديدة لتهدئة نفسها وشعورها بالراحة بلعب الموسيقى المسجلة على الجهاز ومطالعة الكتب والنظر فى الصورة التى بجانب سريرها، والغناء بصوت هادئ لنفسها، والقيام بلعب الألغاز العقلية (مثال: عد الأفراد الذين يحبونها، التفكير فى أشياء ممتعة فعلتها أثناء اليوم)، أو استخدام فنيات أخرى للاسترخاء.

## مراقبة النتائج

ولكى نقوم باستبدال السلوك المشكل بسلوكيات أخرى أكثر إيجابية، فإننا

بحاجة إلى مراقبة مخرجات سلوك أطفالنا لكى تكون المكافأة على السلوك الإيجابى وليس على السلوك المشكل.

**ماذا تعتقد؟**

ـ ما المخرجات التى تحصل عليها "زوا" من خلال سلوكها؟

حصلت على ........................................................................

تجنبت.............................................................................

ـ كيف يجب أن يستجيب الوالدان لسلوكها؟

مكافأة السلوك الإيجابى عن طريق...........................................

التعامل بطريقة بناءة مع السلوك المشكل عن طريق...........................

فكر والدا "زوا" جيدا فى الهدف من سلوكها المزعج وقت النوم، واتضح لهما ردود أفعالهما المتغيرة نحو هذا السلوك: الأمر أدى إلى تفاقم المشكلة. لقد لاحظا أنه باستخدام طريقة الصراخ فى وجهها، وإعادتها إلى حجرة نومها، إنهما كانا يعطيانها مزيدا من الانتباه الذى تريده، حتى لو كان انتباها سلبيا. فقد بذلت "زوا" كل جهدها لتتجنب وجودها وحدها فى حجرتها بينما يكون والداها مع الطفلة الصغيرة. فقد كان النوم مع أحد الوالدين بجانبها هو الهدف المحدد الذى تريد تحقيقه.

ومع وجود هذا الفهم، قرر الوالدان أن يستجيبا لسلوكها بالطرق التالية لكى يكافئوا السلوك الإيجابى:

- إذا ظلت "زوا" فى سريرها بدون بكاء أو انتحاب، وذهبت إلى حجرتها بعد عشر دقائق تقريبا من ملاطفتها. وإذا زاد الوقت الذى يسبق العودة إليها بعد وضعها فى السرير. وإذا ظلت فى سريرها هادئة طوال الليل، فإننا نشاركها فى أى نشاط من اختيارها فى اليوم التالى أثناء فترة نوم "كوريا".

- عمل لوحة فى حجرة زوا تسجل فيها الخبرات الناجحة المرتبطة بوقت النوم. فإذا ما أظهرت سلوكا إيجابيا (مثال: ظلت فى سريرها بدون بكاء أو انتحاب الليلة السابقة، توضع نجمة فى الصباح التالى على اللوحة).
- إذا مارست زوا سلوكا إيجابيا وقت النوم على مدى أسبوع كامل، يتم الترتيب مع جليسة الأطفال للاهتمام بكوريا، على أن يصحبها أحد الوالدين فى نزهة خارج المنزل على مدى ساعتين ودعوتها لشراء بعض الأشياء ـ من اختيارها ـ المرتبطة بوقت النوم (مثال: إضاءة ليلية، بعض النجوم التى تلمع فى الظلام ـ الحيوانات المحشوة ـ قطعتان من ملابس النوم ـ بعض الموسيقى الجديدة).

كما قرر الوالدان أن يستجيبا للسلوك المشكل بالطرق الآتية:

- إذا خرجت زوا من حجرتها بعد وضعها فى السرير، تعاد إلى سريرها مع أقل قدر من التفاعل (مثال: لا ننظر فى عينيها أو نتحدث معها) ونذكرها مرة واحدة أنها يمكن أن تحصل على متعة ما فى اليوم التالى إذا ظلت فى سريرها هادئة.
- إذا خرجت زوا بعد تذكيرها مرة واحدة، تعاد إلى سريرها ويغلق عليها باب حجرتها. كما يوضحان لها أنهما سوف يفتحان الباب إذا ظلت هادئة وفى سريرها. بعد عشر دقائق يفتح الباب ويؤكدان لها رؤيتها فى الصباح. أما إذا كان لابد من غلق الباب، فهى لن تحصل على المتعة الخاصة فى الصباح.
- إذا صرخت زوا أو انتحبت، يتم تجاهلها، وإذا أتت بسلوك فيه خطورة (مثال: قذف اللعب)، توقف، وتبعد الأشياء من الحجرة، ثم يتم الخروج بسرعة.
- أدرك والداها أنهما كانا غير ثابتين فى استجابتهما لسلوكها المشكل، مما يعنى أنه قد تحتاج لبعض الوقت لكى تتوافق مع استجابتهم الجديدة وتثق فى ثباتها. ولقد قرر الوالدان أنهما فى حاجة إلى دعم كل منهما للآخر، وطمأنة كل منهما للآخر خلال هذا الوقت من صعوبة التوافق، لكنهما كانا على يقين أنهما إن ظلا ثابتين فى استجاباتهم، فإنه فى نهاية الأمر سوف يتحسن سلوك زوا.

## تحسين الحياة

عند وضع خطط لمعالجة سلوك أطفالنا، فإننا يجب أن نعود لمراجعة الأهداف الأكثر رحابة والتى كان يحدونا الأمل فى الوصول إلى تحقيقها من وقت لآخر، والتأكد من أننا نعالج أيا من القضايا الخاصة بنوعية الحياة والتى قد يكون لها تأثيرها على سلوك أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

- ما التغيرات التى يمكن أن تحدث فى حياة "زوا" والتى يمكن أن تحسن من سلوكها؟

وضع الوالدان خططا لإلحاق زوا بفصل "آمى وأنا" يتبع هيئة محلية. وهما يعتقدان أن هذا النشاط يمكن أن يكون مخرج لسلوكها، ويوفر لها اهتماما يميزها عن غيرها (شيئا لا تستطيع كوريا أن تفعله) وشيئا تشعر من خلاله بالفخر والتميز.

## وضع الخطة فى موضع التنفيذ

فور تكوين خطة لدعم السلوك الإيجابى فى أطفالنا. تبرز الحاجة إلى رسم كيفية البداية والاستمرار فى الخطة. فعلينا أن نتحدث مع أطفالنا ومع الراشدين المهتمين برعاية أطفالنا، للحصول على ما نريده من بيانات، والتفكير فى الطرق التى يمكن استخدامها فى مراجعة كيفية سير الخطة بين وقت وآخر. وإجراء التغيير أو التعديل اللازم للتوافق مع الخطة.

**ماذا تعتقد؟**

- ما الخطوات اللازم اتخاذها لوضع الخطة الخاصة بزوا موضع التفعيل؟ (ومن يمكن أن يكون مسئولا للحفاظ على استمرار الخطة)؟

عرف الوالدان أن ثباتهما فى استخدام الخطة كل ليلة على حدة، أمر له خطورته. إذ لكى يحدث ذلك، كانا فى حاجة إلى التحضير المسبق لما سوف يفعلانه أو يقولانه بدقة، كما كانا فى حاجة أيضا إلى تجهيز كل الأشياء مقدما حتى لا يكون هناك قلق بشأن انتهاء هذه الأشياء أو سوء استخدامها.

ومن ثم أقدما على الإجراءات التالية لبدء الخطة:

- أثناء وقت راحة الغداء، اشترى أليكس كاسيت يغلق آليا، واستعار شرائط للاسترخاء مع دليل عن كيفية الاستخدام من المكتبة، (لكى يحصل هو وهيلينا على أفكار لمساعدة "زوا" على الاعتماد على الذات فى تهدئة نفسها)، كما تم وضع ساعة منبه فى حجرتها حتى تستطيع أن تستخدمها فى ملاحظة مرور الزمن.
- أمضى والدا زوا وقتا معها لشرح النظام اليومى الجديد الخاص بوقت المساء، واطلاعها على إجراءات الخطة، لتشجيع سلوكها الصحيح وقت النوم. فأثناء اليوم، وفى فترات نوم كوريا، يتم تدريبها على الذهاب إلى السرير، وتطبيق بعض فنيات الاسترخاء التى تعلماها (متضمنة بعض المعلومات التى حصلا عليها من كتب المكتبة العامة).
- عملت هيلينا وزوا معا فى تجهيز لوحة خاصة بوقت النوم وتجهيز النجوم التى ستوضع عليها. كما طلبت هيلينا من زوا التفكير فى نوعية الأنشطة أو الأشياء التى تريدها، كما وضعت صورا لهما فى الجزء الأسفل من اللوحة.
- فحصت هيلينا مع زوا ألبوم الصور، والمجلات المفضلة لدى الأسرة لاختيار الصورة التى تفضل وضعها بجوار السرير ليلا.
- راجع كل من الوالدين الخطة، ووضعا جدولا للتشاور والحديث عن كيفية سير الخطة

## الخطوة (٥) مراقبة النتائج

بالمراقبة المنتظمة لكيفية استجابة أطفالنا للخطة موضع التنفيذ، يمكننا أن نواجه سريعا المشكلات التى تظهر، وعمل التغييرات الضرورية. وتتضمن مراقبة

النتائج تتبع السلوكيات البديلة والمشكلة على السواء، والإشراف على كيفية سير الخطة، وملاحظة كل النتائج الإيجابية (حتى النتائج التى لم تتضمنها الخطة).

**ماذا تعتقد؟**

**ماذا يجب أن يفعل والدا "زوا" لمراقبة نتائج خطتهما؟**

- ....................................................................

أثناء الأسبوع الأول، كان الوالدان فى كل صباح يقضيان عدة دقائق فى مناقشة ما حدث وقت المساء فى الليلة السابقة. ويراجعان لوحة السلوك أثناء حديثهما لكى يتحققا من مدى تغير سلوك زوا بمرور الوقت. كما وضعا فى اعتبارهما إلى أى مدى كانا ثابتين فى استخدام الخطة. هذه المناقشة أتاحت لهما الفرصة لمواجهة المشكلات عند ظهورها، وإجراء التعديلات فى الخطة فى الحال. بعد الأسبوع الأول، بدأ وقت النوم يمر بدرجة أكبر من السهولة، ومن ثم قررا أن يخصص وقت أسبوعى ـ يوم الأحد صباحا ـ لهذه المناقشة.

## نتائج سلوك زوا

لقد سار الإعداد للخطة والحديث عنها سيرا جيدا لكل من زوا وأسرتها. فقد استثار زوا وضع النجوم على اللوحة الخاصة بفترة الذهاب للنوم، واستخدام جهاز التسجيل الجديد، وملاحظة الساعة فى حجرتها. واستمتعت بالنظر إلى ألبوم الصور والمجلات واكتشاف الصور المتميزة. وقد بدا أنها تتفهم الإجراءات الجديدة الخاصة بوقت النوم، بما تتضمنه من فروق بين ما يمكن أن يحدث فى حالة اتباعها لها، وماذا يمكن أن يحدث فى حالة مخالفتها.

ومع كل التجهيزات، إلا أن الأسرة واجهت بعض المشكلات الخاصة بوضع الخطة موضع التنفيذ. فقد كانت هناك مشكلة مع زوا فى تذكر الوقت المناسب، إلا أن والديها أعادا عليها الشرح بهدوء وبسرعة قبل أن يتركا الحجرة. وعلى الرغم من أنها ظلت تنادى عليهما لعدة دقائق قليلة فإنها قد نجحت فى أن تظل فى السرير حتى نامت فى الليلة الأولى، مع انبهار واضح بالساعة الجديدة والصورة التى اختارتها.

وفى الليالى القليلة التالية قاومت زوا النظام اليومى الجديد، والحدود التى وضعها والداها. فعندما حاولت ترك حجرتها، قابلاها فى الردهة وأعاداها إلى السرير. إلا أنه فى بعض الأحيان كان والداها يجدان صعوبة فى اتباع الخطة. فتجاهل بكاء زوا وانتحابها كان أمرا صعبا، ولكنهما كان يؤكدان لبعضهما البعض أنهما يقومان بالشىء الصحيح. وفى الليلة الرابعة، بدا واضحا اندماج زوا فى النظام اليومى الجديد، وحصلت أخيرا على الأنشطة الصباحية المتميزة.

وعلى مدى الأسابيع القليلة التالية، كان أداؤها جيدا. ومع ذلك كانت هيلينا تجد صعوبة فى تخصيص وقت كاف لأداء الأنشطة الخاصة معها. وعندما ذكرت ذلك لأحد الجيران، اقترحت عليها الأخيرة مساعدة من أختها "سارة" ذات الاثنى عشر عاما فى بعض الأيام أسبوعيا. حيث يمكنها فى فترة الصيف ووجودها بالمنزل بصفة عامة أداء هذه الخدمة. وبسبب حب زوا لسارة، ترك لها والداها الاختيار لتحديد الأيام التى تمارس فيها الأنشطة مع سارة، أو تقوم سارة بملاحظة كوريا ورعايتها على أن تكون هيلينا مع زوا.

واستمر الوالدان فى استخدام الخطة، وعمل التغييرات البسيطة فى وقت الضرورة (مثال: تغيير الصور، شراء بعض الأشياء الجديدة لوقت المساء، تغيير الجدول عند تغير جدول أليكس). وبمرور الوقت، نضجت زوا، فلم تعد تذكر شيئا عن وضع النجوم على اللوحة الخاصة بوقت النوم. فقررا وقف استخدامها. وفى نهاية الأمر، لم تعد المشكلات الخاصة بوقت النوم تمثل قضية. فأخيرا، أصبح كل من زوا ووالديها يحصلون على قدر كاف من الراحة وكانوا جميعا أكثر سعادة بوجودهم معا.

## الفصل الثامن

# قصة إيزوبيل

إيزوبيل فتاة فى الخامسة عشر من عمرها، ولها أصدقاء كثيرون، فمع كل دقيقة فى اليوم، إما تكون على التليفون أو مع الحاسب الآلى. وهى فى الأساس مثل المراهق المثالى، تميل فى لحظة إلى المرح مع أصدقائها على النكات، وتسكن إلى أحد الأولاد فى اللحظة التالية. تهتم إيزوبيل كثيرا بصورتها بين أقرانها. فقد وصفها الآخرون الذين يعرفونها جيدا بأنها ودودة، ذات حركة سريعة، متشبثة برأيها، وأحيانا مجادلة.

وإيزوبيل من أسرة من الطبقة المتوسطة العليا، وأمها "سيمون" تعمل بالفن، ووالدها "لويس" أستاذ فى جامعة محلية. ولها أخت فى الحادية عشرة من عمرها "ماريا"، وأخ فى التاسعة من عمره "آرون". ماريا هادئة، تتسم بالاحترام، وبالتحفظ. وكلاهما - إيزوبيل وماريا - من التلميذات المتميزات. رغم أن "ماريا" تعمل بجدية تفوق إيزوبيل لكى تصل إلى أهدافها المدرسية. أما "آرون" فهو أعلى المسجلين للأهداف فى فريق السوكر، ويمضى والداه أجازتهما فى السفر مع مباريات فريق آرون ومشاهدته أثناء لعبه.

سجلت إيزوبيل فى مدرسة خاصة محلية، وهى تحضر بانتظام وتحقق درجات جيدة، لكن مدرسيها يشعران أن لديها ميلا نحو مقاومة حدود السلطة. فهى تناقش القواعد المدرسية، وتنتهك قواعد الزى المدرسى من فترة لأخرى. لكنها لم تتعرض للعقاب الشديد فى المدرسة، تشارك إيزوبيل فى النشاط التمثيلى فى المدرسة، لكن هذا الاهتمام بدأ فى التناقص. فقد اعتادت على الاهتمام بأنشطة أخرى، مثل عضوية مجلس الطلبة، والعمل بعد انتهاء المدرسة. لكن مشاركتها قد بدأت فى الانطفاء بسبب أنشطة أخرى.

ورغم أنها تتسم بالاحترام بصفة عامة مع أغلب الناضجين، فإنها تكون غير ذلك عند تفاعلها مع والديها. ويختلف الوالدان فى النظر إلى سلوكها. إذ تصفها سيمون (والدتها) بأنها مليئة بالحيوية، وتقدم فى بعض الأحيان اعتذارا عن سلوكها. أما لويس فيستخدم لغة أكثر حدة، فيشير إليها بأنها فظة، رديئة الطبع، ومتمردة. ففى المنزل كان لإيزوبيل انفجاراتها الصوتية عندما لا تكون فى حالة انطلاق، أو عندما يطالبها والداها بعمل شىء على غير ما تريد، حتى أقل الطلبات، كان يمكن أن يستثير سلوك إيزوبيل المشكل، فتظل غاضبة فى حجرتها، أو خارج المنزل. وكان لويس فى غاية القلق لأنه مع مرور الوقت، كان سلوك إيزوبيل السلبى يزداد سوءا، ولم يعد له أو لأمها سيطرة عليها. وتسب إيزوبيل والديها، وتنتقدهما بقسوة مع كل فرصة تواتيها، ويؤثر سلوكها على الروح المعنوية للأسرة بكاملها.

وقد كان وقت تناول الوجبات بخاصة من الأوقات الصعبة. إذ تدعو سيمون إيزوبيل لتناول العشاء بعد تجهيزه فى الوقت الذى عادة ما تكون فيه إيزوبيل بحجرتها تؤدى الواجب المدرسى، أو تستمع إلى موسيقى صاخبة جدا، لذلك فهى نادرا ما تستجيب. وبعد خمس دقائق تقريبا، تناديها سيمون مرة أخرى دون استجابة من إيزوبيل. وبعد ذلك إما أن تنادى سيمون إيزوبيل بصوت عال جدا، أو تقف خارج حجرتها وتطلب منها مباشرة الحضور للعشاء. عند هذه النقطة، عادة ما تصرخ إيزوبيل فى والدتها، معاتبة قائلة (مثال: ألا يمكنك رؤية أننى أعمل شيئا ما) أو تصيح ساخرة (مثال: أظن أنك جاهزة للعشاء) ثم تهبط السلالم غاضبة وتذهب إلى المائدة. وتجلس عابسة، تحرك الكرسى الذى تجلس عليه بغضب وعنف أو تحرك أدوات المائدة. وتبدأ فى الإساءة باللفظ لماريا أختها. وكالعادة، تنتقد العشاء، وترفض تناول الطعام. ونادرا ما تتبادل إيزوبيل النظر مع بقية الأسرة. أو تتحدث بشىء آخر غير الازدراء لأسرتها. وعندما تشارك فى مناقشة، تكون بتوجيه تساؤلات بأسلوب فيه ازدراء وسخرية (مثال: أن تشكو سؤال والديها لها تلك الأسئلة الغبية)، ومع ذلك، فور أن تبدأ الوجبة، تتساءل إيزوبيل إذا ما كانت تستطيع أن تترك المائدة. وتتعجب لضرورة جلوسها إلى المائدة وهى لا تتناول الطعام.

وبين السخرية والنقد فإن إيزوبيل تسبب الفوضى وقت العشاء كل ليلة. كما تفقد إيزوبيل المحافظة على وقت التجول وتتجاوزه بعشرين دقيقة أو أكثر عندما تخرج مع أصدقائها، دون أن تحادث والديها هاتفيا لتخبرهم بميعاد توقعهم لعودتها. ويشعر لويس أنها تقاوم حدود السلطة حتى نقطة الانكسار. وعندما يناقش معها والداها مشكلة افتقادها لوقت التجول، ويحدثانها بمدى قلقهما لعدم معرفتهما بمكانها، ترفض اهتمامهما، وتوجه لهما الاتهام بخلق موضوع من لا شيء فتقول أشياء من قبيل: "ما المشكلة الكبيرة في هذا؟ إنها فقط العاشرة والنصف وهو يوم السبت" وعندما يشرح الوالدان أن المشكلة ليست في تأخر الوقت بل لأنها تجاوزت ميعاد التجول - الساعة العاشرة - بنصف ساعة، تعبر إيزوبيل عن كراهيتها لهما، وعدم قدرتها على البقاء معهما ورغبتها في الخروج من المنزل حتى تتخلص من إزعاجهم لها طوال الوقت.

وغالبا ما ترفض إيزوبيل الإجابة على أسئلة والديها عن أين كانت، وماذا كانت تفعل، ومع من كانت عندما كانت خارج المنزل. وبسبب سلوك إيزوبيل الشاذ، يشك الوالدان في تورطها في شرب الكحوليات أو العقاقير، لكنهما لا يملكان الدليل الحقيقي.

وتترك إيزوبيل حجرتها وبقية المنزل في فوضى. إذ يستحيل السير داخل حجرتها بدون أن تخوض في أشياء كالملابس، أو كومة من الأدوات المدرسية، أو أحذية مبعثرة، كما أن سطح المزينة (*) الخاص بها، مشغول بلفائف من الورق، والملابس وأشياء أخرى. فهي تترك أحذيتها، وملابسها، وكتبها، والأشياء الشخصية لها في كل أنحاء المنزل. وعندما يطلب منها والداها التقاط هذه الأشياء، تتجاهل طلبهما في المرة الأولى أو تقول لهما إنها ستفعل ذلك فيما بعد. وغالبا مايؤدي تكرارالطلب إلى تعليقاتها الساخرة، والاستجابة بازدراء لوالديها، والانفجارات اللفظية مثل الصياح والصراخ. وعندما تتعرض إيزوبيل للضغط، عادة ما تترك المكان إما إلى حجرتها أو خارج المنزل. صافقة الباب خلفها. ويهددها والداها بإلقاء أشيائها الشخصية التي تتركها في كل مكان، أو بعدم شراء ملابس أو أحذية جديدة، لكنه أبدا لم يكن هذا التهديد موضع تنفيذ.

(*) قطعة موبيليا مكونة من منضدة منخفضة وادراج يجلس إليها المرء حين يتخذ زينته. (المترجم)

وتتسم استجابة والديها نحوها بالتذبذب، وربما يرجع هذا فى جزء منه إلى اختلاف وجهات نظرهما. فهما إما يحاولان التحدث معها عن مشاعرها، ولماذا يجب أن تكون أكثر لطفا، أو يهددانها ويؤنبانها بقسوة. وغالبا ما تغطى سيمون على سلوك إيزوبيل السلبى بتقديم أعذار لسلوكها (مثال: ربما هى متعبة، أو مرت بيوم سيئ، أو اختلفت مع أصدقائها) وأحيانا يوجهان لها بعض الانتباه والدعم غير المشروط (مثال: نحبها بغض النظر عن ذلك). وفى أوقات أخرى، يضطهدانها، وعندئذ لا يسمح لها بالخروج مع أصدقائها إلى المركز التجارى، أو استخدام الحاسب الآلى، أو التحدث فى التليفون أو مشاهدة التلفاز. ومع ذلك فإن إيزوبيل غالبا ما تفعل هذه الأشياء بوسائل أخرى. ولا يبدو أن سلوك والديها يؤثر على تصرفها السلبى. ولا يرى سلوك إيزوبيل هذا إلا أسرتها الحالية ربما لتركيزه على اختبار حدود السلطة الوالدية، مما سبب شعور والديها بالإرهاق من التفاعل الواعى معها أملا فى تجنب ثوراتها.

## الخطوة (١) وضع الأهداف

إن الخطوة الأولى فى برنامج الدعم الوالدى تتمثل فى تحديد الأهداف، وتحديد وترتيب أولويات السلوكيات موضع الاهتمام، ووضع الأهداف الكبرى، والخاصة بنوعية حياة أطفالنا وأسرنا.

## تحديد السلوك المشكل

يجب تحديد السلوك المشكل بدقة، إذ يجب علينا وضع هذا التحديد مميزا كلما كان ذلك ضروريا لتأكيد السلوكيات المراد تعديلها للأفراد ذوى التعاملات غير القصدية العابرة مع أطفالنا. فعلينا أن نقدر عدد مرات التكرار (كم غالبا)، الاستمرارية (كم تستمر) ودرجة الخطورة (درجة الشدة) للسلوكيات فى بداية حدوثها، حتى نستطيع قياس درجة التغير فيما بعد. كما علينا تذكر أن السلوك هو أى شىء يقوله الشخص أو يفعله.

**ماذا تعتقد؟**

مع الأخذ فى الاعتبار لما يحدث مع إيزوبيل وأسرتها، هل يمكنك تحديد السلوكيات الجديرة بالاهتمام؟

السلوكيات:........................................................................

الوصف:........................................................................

التكرار، الاستمرار، والخطورة:

انتهى الوالدان إلى تحديد نوعين من السلوك هما الأجدر بالاهتمام، واختارا لهما التسميات الآتية: التحدى وعدم الاحترام. وفى أغلب الأحيان، يظهر السلوكان معا، لكن ليس بصفة دائمة. ويرتبط هذا النمط من السلوك بصفة خاصة بكيفية تفاعل إيزوبيل مع والديها.

**السلوك: التحدى**

**الوصف:** تجاهل التعليمات، الاستمرار فيما تفعله حتى بعد أن يطلبا منها التوقف، كسر قواعد السلوك ومواعيد التجول الحر. وترك المنزل بدون الاستئذان.

**السلوك:** عدم الاحترام

**الوصف:** التحدث بفظاظة، المجادلة، الصراخ، استخدام السخرية، والسب، والنقد.

**التكرار، الاستمرار، والخطورة:** يحدث كلا السلوكين على الأقل ثلاث مرات يوميا، وأكثر فى فترة الإجازة الأسبوعية ويستمران حتى تترك إيزوبيل الحجرة ومسببة الإزعاج للأسرة.

## تحديد إذا ما كان السلوك يمثل مشكلة بالفعل

جزء من تحديد الأهداف، أنه علينا أن نقرر إذا ما كان السلوك موضع الاهتمام من الشدة التى تكفى لتبرير معالجته، ومع وضع الـ( 5ميمم الكبرى) فى

الاعتبار، هل السلوك مسبب للخطر، مدمر، مزعج، ومقزز، وغير ملائم لمرحلة النمو

**ماذا تعتقد؟**

لننظر إلى تحديد سلوك إيزوبيل موضع الاهتمام ونقرر ما إذا كان سلوكها يمثل مشكلة حقيقية بناء على الأفكار التى تعكسها الـ (٥ميم) الكبرى.

مسبب للخطر

مدمر

مزعج

مقزز

غير ملائم لمرحلة النمو

مع أخذ المحددات الخمسة فى الاعتبار، قرر الوالدان أن سلوك إيزوبيل بالقطع كان يستحق انتباههما للأسباب التى يعرضها الجدول رقم (٤)، ولم يقرر

والداها أن سلوكها كان مقززا أو مدمرا. كما أنهما لم يقررا أن سلوكها غير ملائم لمرحلة النمو، وذلك لأنهما قد سمعا أن هذا النمط من السلوك شائع بين المراهقين. بعد تحدثهما مع مدرس إيزوبيل، والآباء الآخرين من المعارف، وجدا أن مقاومة القواعد الخاصة بالمهام المنزلية، وتجاهل السلطة، من الأفعال الشائعة لدى المراهقين فى مثل المرحلة العمرية لإيزوبيل، غير أن أفعال إيزوبيل كانت تبدو أكثر تطرفا.

## وضع الأهداف الأكثر رحابة

بالإضافة إلى تحديد السلوك موضع الاهتمام، فإننا بحاجة أيضا إلى تحديد الأهداف الأكثر رحابة التى نريد تحقيقها لأطفالنا ولأسرنا. فالأهداف الأكثر رحابة تتجاوز مجرد وقف السلوك المشكل إلى أشياء مثل تحسين العلاقات، بناء الفرص، والحفاظ على ثبات الصحة النفسية.

**الجدول رقم (٤) يوضح الـ (٥ ميم) الكبرى لسلوك إيزوبيل: التحدى وعدم الاحترام**

| عدم الاحترام | التحدى | مسبب للخطر |
|---|---|---|
| إن إيزوبيل تجادل، وتصرخ وتستجيب بطريقة غير مهذبة، إلا أن الحديث البذىء لا يعد مسببا للخطر. | ترفض إيزوبيل اتباع القواعد، خاصة المرتبط منها بميعاد التجول، والأماكن التى يمكن أن تزورها مما يعرض صحتها وسلامتها للخطر | |
| إن مجادلة إيزوبيل وصراخها ينشر الفوضى وقت تناول الطعام. ويهدد انسجام المنزل كله، كما أنه يدمر علاقات أفراد الأسرة ببعضهم البعض. | إن رفض إيزوبيل اتباع التوجهات يضعف ثبات القواعد والنظم المتبعة، كما يقدم مثالا سيئا للأطفال الآخرين فى المنزل. | مزعج |

**ماذا تعتقد؟**

ـ ما الأهداف الأكثر رحابة التى يمكنك تحديدها لإيزوبيل ولأسرتها؟

وضع الوالدان فى الاعتبار كلا من احتياجاتهما، ورغبات إيزوبيل وحددا الأهداف الأكثر رحابة وما يحتاجان إلى تشجيعه. كما يلى:

- سوف تتبع إيزوبيل قواعد المنزل، تقبل الحدود التى يضعها والداها عليها، وتشارك فى أعمال المنزل باستكمال ما عليها من مهام منزلية.
- سوف تتفاعل إيزوبيل إيجابيا مع والديها وإخوتها (مثال: تعبر عن اهتماماتها بهدوء وفى الوقت المناسب، تطلب الأشياء بأدب وتعبر عن إحباطاتها دون الإساءة إلى الآخرين جسمانيا، أو وجدانيا. وتعترف باحتياجات الآخرين).
- تصبح إيزوبيل مشاركة فى الأنشطة المدرسية والمجتمعية الإيجابية، (مثال: أنشطة النادى أو الأنشطة الاجتماعية المدرسية، المسرح المجتمعى) وتتجنب الانغماس فى سلوك المخاطرة (مثل: أن تظل حتى وقت متأخر خارج المنزل دون أن تخبر أحدا بمكانها أو أين يمكن أن يجدوها).
- سوف تتعاون إيزوبيل، أو على الأقل لا تعطل انسجام وهدوء البيئة المنزلية أغلب الوقت.
- بالإضافة إلى اعتبار أهدافهم الخاصة، فقد قرر الوالدان أهمية التحدث مع إيزوبيل، ومع الأعضاء الآخرين فى الأسرة، لوضع بعض الأهداف الأكثر رحابة معا. فخرجت معها والدتها للتبضع وشراء ملابس المدرسة، وأثناء ذلك، تحدثت معها عن الأهداف التى تضعها لنفسها، وكيف تريد لحياتها أن تكون فى ذلك الوقت. ولقد حددت إيزوبيل أهدافها فى الحصول على مزيد من الحرية والاستقلالية عن والديها. ومع وضع كل هذه الأهداف فى الذهن إلا أن الوالدين قد شرعا فى تعلم المزيد عن سبب انخراط إيزوبيل فى السلوك المشكل.

## الخطوة (٢) جمع المعلومات

إن الخطوة الثانية فى دعم السلوك الإيجابى هو جمع المعلومات من أجل فهم أفضل لسلوك أطفالنا. وقد يجد الكثير من الآباء أنه من الممكن الحصول على هذه المعلومات بسهولة، عن طريق ملاحظة أطفالهم فى مواقف مختلفة، والتحدث مع الآخرين الذين يتفاعلون مع أطفالهم، وتسجيل سلوك الأطفال.

## تحديد المعلومات التى يجب جمعها

لا بد من اختيار الطرق لجمع أنواع المعلومات التى سوف تكون مساعدة لنا، كما أنه لا بد من تحديد أفضل السبل لاستخدام هذه الطرق.

**ماذا تعتقد؟**

ما طرق جمع المعلومات التى يمكن أن يستخدمها والدا إيزوبيل؟

الملاحظة:...................................................................

التحدث:...................................................................

التسجيل:...................................................................

وما إن حدد الوالدان وإيزوبيل أهدافهم، فكر الوالدان فى الطرق التى يجمعان بها المعلومات من أجل فهم أفضل لسلوك إيزوبيل وحاجاتها، وقررا أن يتبعا ما يلى: ـ

**الملاحظة:** قرر الوالدان تركيز الانتباه على سلوك إيزوبيل وعلى كيفية ردود أفعالهم على سلوكها. خاصة أثناء الأوقات التى يتوقعون فيها المشكلات (مثال: عند تحديد المهام المنزلية، وأثناء تناول العشاء).

**التحدث:** جلس والدا إيزوبيل معا، وناقشا متى تحدث المشكلات عادة، وفى وجود أى الأفراد، وما هى الظروف الخارجية التى تتواجد وقتئذ. واتخذا قرارا

بأن يمضيا عدة دقائق فى المساء لمناقشة كيفية مرور اليوم، قبل الذهاب إلى النوم. كما قررا أيضا التحدث مع بعض الأفراد من مدرسة إيزوبيل، مثل أصدقائها، ومدرس التمثيل (وهو الأمر الذى لا بد أن يحدث بطريقة غير واضحة، حتى لا يسبب لها التوتر أو الألم) وأخيرا، قررا التحدث مع إيزوبيل للوصول إلى فهم أفضل لما تريد أن تحققه من مكاسب من خلال سلوكها المشكل.

**التسجيل:** قرر الوالدان أنه فى حالة مواجهة صعوبة فى فهم أفعال إيزوبيل وردود أفعالها أثناء أكثر الظروف صعوبة، فإنه ينبغى عليهما فحص أنماط التفاعل بين إيزوبيل وبينهما عن طريق تسجيل ذلك فى سجل.

وباستخدام هذه الخطة، لاحظ الوالدان وناقشا وسجلا السلوك على مدى أسبوع. وهذا ما تعلماه.فى محاولاتهما المبدئية لفهم سلوك إيزوبيل، وخلص والداها إلى أن كلا السلوكين المشكلين، يغلب حدوثهما أثناء أوقات تجمع الأسرة. (مثال: وقت العشاء)، أو عندما يحددان لإيزوبيل أو يذكرانها بقواعد الأعمال المنزلية، كما تحدث هذه المشكلات أيضا عندما يكون هناك ضغوط خاصة بالوقت (مثال: نظفى هذه الفوضى فى الحال. أو تواجدى بالمنزل الساعة الرابعة). كما وجدا أن السلوك المشكل يحدث بأقل تكرار فى الصباح وعندما لا يكون لوالدى إيزوبيل أية متطلبات كما وجدا أيضا أن التحدى الشديد وعدم الاحترام يحدثان فى المنزل وليس فى المدرسة أو مع الجماعة المحيطة. كما اتفقا أيضا فى أن سلوك إيزوبيل المشكل يحدث معهما عادة، ومع أختها بين فترة وأخرى. كما أنه لا يحدث عادة إذا تواجد أحد الوالدين بمفرده معها إلا إذا طالبها بعمل محدد.

ولقد اهتم الوالدان بما تحصل عليه إيزوبيل أو تتجنبه بسلوكها المشكل. فقد اعتقدا فى البداية أن إيزوبيل كانت ترفض عمل ما يطلب منها، وكانت مجادلتها معهما لتحصل على رد فعل منهما. كانا يشعران بأنها تتعمد إثارة ردود أفعالهما السلبية، وتحكم الموقف من خلال الأفعال التى تثير مضايقة والديها وتصيبهما بالإحباط والغضب. وبسبب تحديها للوالدين، وصعوبة قيادها، تستطيع إيزوبيل تجنب المسئوليات التى تكره أن تتحملها. وفى الحقيقة، كان الوالدان غالبا ما يعتمدان على أختها لاستكمال المهام المنزلية الخاصة بها. بالإضافة إلى المميزات

والمنح التى تحصل عليها بغض النظر عن سلوكها، لاعتقادهما أن ذلك يمكن أن يعمل على تأهيلها. وأدرك الوالدان استمرار تناقص ما يطلب من إيزوبيل، وتراجع القيود التى تفرض عليها، تجنبا لسلوكها السلبى، والانفجارى أحيانا.

قابل الوالدان مدرسة المسرح الآنسة "يوست" التى شعرت ورحبت بفرصة التحدث عن إيزوبيل. أخبرتهما المدرسة بمدى استمتاع إيزوبيل بالتمثيل، وأنها كانت ممثلة جيدة. غير أنها لم تر ذلك السلوك المشكل الذى وصفه الوالدان، لكنها ذكرت أنها لاحظت على إيزوبيل رغبتها فى التحكم فيمن حولها، وأنها مقنعة لدرجة كبيرة، ولا تتبع الآخرين، كما ذكرت كذلك درجة حذرها عندما توجه إليها نقدا حول أدائها، فقد تصبح دفاعية أو تغضب.

وعندما يخبرها الوالدان برغبتهما فى التحدث معها للوصول إلى فهم أفضل عن المكان الذى ذهبت إليه، ترفض المشاركة فى البداية. ثم فى نهاية الأمر قالت إنها تشعر بكثرة التوجيهات لها. وأنها تريد مزيدا من الاستقلالية، ومن ثقة والديها بها، ومنحها الفرصة لاتخاذ قراراتها بنفسها. كما ذكرت إيزوبيل أنها "لم تكن تحاول أن تكون مزعجة. لكن والديها يدفعان بها إلى الجنون".

وقرر الوالدان أن يظهرا لها الاحترام بسؤالها عما تريده منهما ومن أسرتها. ومع الحرص على أن يكون واضحا لها أنهما لا يكفلان لها تحقيق كل ما تريده.

ومن الأشياء التى أرادتها إيزوبيل:

- أن يتوقف والداها عن مضايقتها.
- أن تمضى مزيدا من الوقت مع أصدقائها.
- ألا تكون أفعالها عرضة للمزيد من الاستفسار.
- أن يكون لها اختياراتها.

كما طلب منها الوالدان أيضا معرفة التفاعلات التى تستمتع بها معهما. وأجابت إيزوبيل بأنها تتلخص فى حبها للذهاب معهما لعمل المشتروات، وأوقات

تواجدها مع والدها فى العمل بساحة المنزل. ولقد بدأت إيزوبيل بالتواصل مع والديها ربما لأنهما كثيرا ما جذبت انتباههما بالمواقف السيئة، أو لأنهما كانا يوجهان لها الاتهام أكثر منهما مدعمان ومساندان.

كما حاول الوالدان معرفة الأماكن التى تتواجد فيها مع أصدقائها فى المساء خارج المنزل، لكن إيزوبيل كانت مراوغة ودفاعية (كأن تقول: إننا فقط نتسكع، أنا لا أعتقد فى أهمية التفاصيل). ورغم شعور والديها بالإحباط لجهلها بما تفعله، فإن ذلك لم يكن يمثل أولوية ملحة، ويمكنهما التحدث معها فيما بعد.

وبالنظر إلى سلوك إيزوبيل على مدى يوم مزدحم، قرر والداها تركيز جمع المعلومات فى البداية عن ظهور السلوك فى فترة تناول العشاء، أملا فى أن يفيدوا مما تعلموه فى المواقف الأخرى. فقد اعتادوا على أن تكون فترة العشاء حدثا أسريا خمس مرات على الأقل فى الأسبوع، وكانت مشكلات إيزوبيل أمرا شائعا كل يوم تقريبا. ولذلك فقد أراد الوالدان معرفة الأنماط السلوكية التى تمكنهم من فهم أهداف إيزوبيل من سلوكها، وفهم تأثير ردود أفعالها على هذه الأنماط، وقررا استخدام سجلا يوميا يساعدهما فى فحص الموقف بموضوعية، والتسجيل يوميا على مدى أسبوع. والشكل رقم (٢٢) يوضح ما سجلته "الأم" على مدى عدد قليل من الأيام. ومع استمرار والدى إيزوبيل فى التسجيل، وضح لهما بعض الاختلافات فيما أخبراها به، وفى الطريقة التى يتحدثان بها، وفى كيفية استجابة إيزوبيل. وفى أحد الأيام، وفى يوم خاص كانت فيه الأم أكثر مرحا من المعتاد، فبدلا من مناداة إيزوبيل بصوت عال "العشاء جاهز"، ذهبت مباشرة إلى حجرتها، وبأسلوب يملؤه التفاؤل قالت لها:

"ماذا تظنين لدينا للعشاء اليوم؟ لماذا لا تأتى وتكتشفى بنفسك وتحدثينا عن نفسك؟" بهذه المقدمة، جاءت إيزوبيل إلى العشاء أكثر استعدادا وأقل إزعاجا. وقد أدرك الوالدان أن توقع المشكلات كان يدفع بهما أحيانا للتصرف نحوها بطرقة دفاعية مما أدى إلى تدهور الأمور.

| اليوم | ملاحظـات |
| --- | --- |
| ٤/١٩ | الساعة السادسة والنصف مساء. ناديت على إيزوبيل أن تأتى للعشاء (العشاء جاهز). وبعد ٥ دقائق بالتقريب، ناديتها بصوت أعلى قليلا، وأجابت: سأحضر بلهجة ساخرة ولم تحضر إلى مائدة العشاء. ثم ناديتها باسمها، حضرت أخيرا إلى المائدة، وجلست فى مقعدها بعنف. بدأ لويس فى الحديث معها عن أحداث اليوم، فقاطعته إيزوبيل بسؤالها عما إذا كان عليها الاستماع إلى حديثه الرتيب. وجهت انتباهها إلى أهمية تصرفها بأدب. فما كان منها إلا أنها توجهت إلى ماريا - أختها -تكيدها بأحد زملائها فى المدرسة. وهنا طلب منها لويس أن تغلق فمها إذا لم يكن لديها شىء جيد تقوله. |
| | أكلت إيزوبيل عشاءها بدون شهية فى عشر دقائق بالتقريب. ثم طلبت الاستئذان. وضعت عشاءها جانبا لما بعد |
| ٤/٢٠ | السادسة والثلث مساء، من مكانى فى المطبخ ناديت "العشاء" جاء أفراد الأسرة وبدأوا تناول عشاءهم. وبعد عشر دقائق تقريبا. ذهب لويس إلى حجرتها وكانت تستمع إلى الموسيقى. قال لها: "أعدت والدتك وجبة شهية، أقل ما يجب عمله هو أن تحضرى لتأكليها" . أجابت إيزوبيل، سأحضر فيما بعد . قال بحزم، "لا احضرى الآن". وأغلقى الموسيقى. نظرت إليه إيزوبيل بحدة وتوجهت للمطبخ. أكلت بعضا من وجبتها وبدأت فى مواجهتنا بسؤال عن أسباب مضايقتها كل الوقت. وفى آخر الأمر، توقفنا عن الحديث وأكلنا فى صمت |
| ٤/٢٢ | الساعة السادسة وخمس دقائق مساء. كانت غسالة الملابس تعمل بينما كان العشاء فى الإعداد. توقفت عند حجرة إيزوبيل. وعندما وضعت ملابسها على المزينة، سألتها عما فعلته فى المدرسة. قالت "على ما يرام" ونظرت مرة أخرى فى كتابها. قلت لها إن العشاء سوف يكون |

| | |
|---|---|
| جاهزا خلال عشر دقائق تقريبا. وفى السادسة والثلث أو نحو ذلك، جاءت إيزوبيل إلى المطبخ أثناء وصول بقية أعضاء الأسرة الآخرين. طلبت منها أن تضع الأطباق على المائدة. فوافقت متبرمة. وجلست إلى المائدة عاقدة ذراعيها على صدرها. أنهت إيزوبيل وجبتها هذا المساء، وشاركت فى حديث مع أخوتها عن الموسيقى. وقامت بمكايدة آرون (أخيها) على حذائه الجديد، وكانت تدور بعينيها عندما أردنا أن نضيف إلى المحادثة، لكنها كانت أفضل من كثير من الليالى. | |

الشكل رقم (٢٢) يوضح المعلومات التى سجلتها الأم عن سلوك إيزوبيل

## الخطوة (٣) تحليل الأنماط

إن الخطوة الثالثة فى عملية دعم السلوك الإيجابى هى تلخيص ما نعرفه. ويعنى ذلك استخدام ما جمعناه من معلومات لتحديد أنماط السلوك المشكل والظروف المحيطة به. ويمكن التلخيص بكتابة جملة، أو فقرة قصيرة تصف أنماط السلوك المشكل فى أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

بناء على المعلومات التى جمعها والدا إيزوبيل ما الأنماط التى تشعر أنها تؤثر على سلوكها؟

متى:..........................................................................

يحدث - ما تفعله إيزوبيل:......................................................

لكى تحصل على / لكى تتجنب:.................................................

ومع اعتبار الوالدين لمحادثتهما معا، والمعلومات التى تم تسجيلها لمساعدتهما فى تحديد الأنماط، واستكمال النشاط الخاص باستكمال الأنماط الذى تم عرضه فى الفصل الرابع. فالشكل رقم (٢٢) يكشف استكمال الجدول.

وفضلا عن هذه القضايا العاجلة، أدرك الوالدان أيضا مدى اهتمامهما بسلوك إيزوبيل وأمنها فى المساء عندما تكون بالخارج مع أصدقائها على وجه العموم. كما أدركا أيضا تذبذب توقعاتهما أو مراقبتهما. وبناء على هذه المعلومات، قاما بصياغة الفقرة التلخيصية التالية.

"عندما تطالب إيزوبيل بعمل أشياء لا تريدها، أو توجه إليها استفسارات ترفض الإجابة عليها، تتجاهل الطلب أو تصيح فى وجوهنا. وتسمح لها هذه الأفعال: بتجنب عمل أشياء لا تريدها. أو تكون أكثر ضبطا لظروفها، وقد تسير هذه الأنماط نحو الأسوأ بسبب عدم ثبات توقعاتنا ونقص إشرافنا".

**اكتشاف الأنماط: التحدى وعدم الاحترام**

| يقل حدوثه | يغلب حدوثه | السلوك هو |
|---|---|---|
| أن تترك إيزوبيل وحيدة، تؤدى أنشطة تحبها (مثال: عمل مشتروات، أو الخروج مع أصدقائها) | عندما يطلب منها عمل شىء، أو أداء عمل منزلى لا تحبه، أو يطالبها الوالدان بشىء عاجل، أو يوجهان لها عددا من التساؤلات. | متى |
| فى المدرسة | فى المنزل، خاصة على مائدة العشاء | أين |
| الأصدقاء، المدرسين | الوالدين، أحيانا الإخوة | مع من |
| الوقت الحر، عمل المشتروات | العشاء ـ أعمال المنزل | أى الأنشطة |

| ما تتجنبه | ما تكسبه (تحققه) | مـاذا تـفـعل بالسلوك؟ |
|---|---|---|
| الـتـفـاعل مع والـديـهـا كـمـا تدركهما باعتبارهما "متسلطين" تنفيذ المهام المنزلية، والالتزام بالقواعد والنظم المنزلية | التحكم فيما تفعله، وأين تذهب والفوز بالمنح والمميزات بغض النظر عن سلوكها | |

**الشكل رقم (٢٣) يوضح اكتشاف الأنماط فى سلوك إيزوبيل**

فى البداية، اعتقد والدا إيزوبيل أنها كانت تخلق المناخ المزعج لكى تتجنب التفاعل مع أسرتها. وبعد الاستماع إلى ما ذكرته مدرسة التمثيل "يوست" ومع إدراك النمط الذى يسود الأوقات التى تخلو من مشكلات التفاعل مع إيزوبيل، بدا لهما بدرجة كبيرة أن إيزوبيل تحاول تجنب طلبات والديها منها لكى تحقق درجة أكبر من التحكم والاستقلالية. كما خلصا إلى إدراك أن نغمة الصوت التى يخاطبها بها، والتوجه العام فى التعامل معها قد أحدثا تغييرا فى ردود أفعالها نحوهما.

## اختبار التخمينات

فى حالة عدم التاكد من العبارات الملخصة، قد نحتاج إلى التحقق منها بتغيير الظروف أو المخرجات المحيطة بالسلوك المشكل التى أدت إلى استمرار حدوثه.

قررت والدة إيزوبيل أن تتحقق من نظريتها فيما يخص تأثير كيفية اقترابها من إيزوبيل على مدى يومين. وبدلا من الصياح بصوت عال على العشاء من المطبخ، ذهبت لتتحدث مع إيزوبيل شخصيا فى محادثة قصيرة (إذا رغبت إيزوبيل). وذكرت لها أن العشاء جاهز. إن هذا الاتجاه، لم يحل كل سلوك إيزوبيل المتحدى ولكن مع الأيام، حدث هذا التبادل، فقد كانت تحضر إيزوبيل إلى المائدة وتأكل أغلب وجبتها أو كلها.

## الخطوة الرابعة: وضع خطة

إن الخطوة الرابعة من برامج دعم السلوك الإيجابى هو استخدام الفهم الذى تم الحصول عليه فى الخطوتين رقم (٢)، (٣) لوضع خطة للتعامل مع سلوك أطفالنا المشكل.

## ماذا، وأين، ومتى تتدخل

قبل اتخاذ القرار بكيفية معالجة سلوك أطفالنا، نحن فى حاجة إلى تحديد السلوك الذى نشعر بحاجتنا إلى مواجهته الآن ومتى وأين سوف يكون تدخلنا.

**ماذا تعتقد؟**

- أى السلوكيات التى يجب على أسرة إيزوبيل أن تواجهها فى الخطة (مثال: السلوك المحدد، السلوك العام)؟

- متى يجب على والدى إيزوبيل مواجهة المشكلات (مثال: كل اليوم، فى أوقات محددة)؟

أين يجب أن يكون تركيزها (مثال: فى المنزل، فى المدرسة، فى المجتمع)؟

قرر والدا إيزوبيل أن سلوكها المشكل (مثال: التحدى، وعدم الاحترام) له أهميته، ذلك أنهما يحدثان غالبا معا، وكلاهما فى حاجة للعلاج. وقررا أنهما يريدان عمل تغييرات فى منزلهما قد يكون لها تأثيرها على سلوك إيزوبيل أثناء اليوم وعلى مدى أيام الأسبوع. وعلى الرغم من أن نقطة التركيز قد تكون فى

المنزل، فإن الوالدين فى حاجة إلى إدارة تصرفات إيزوبيل فى المدرسة، وفى المجتمع.

وكان قرارهما بالتركيز على فترة تناول العشاء لأنه بدا نظاما يوميا محفوفا بالمشكلات المزمنة، كما أن تناول الأسرة للعشاء معا أمرا مهما لهم جميعا.

## كيف نتدخل

تتضمن الخطة الشاملة للتعامل مع سلوك أطفالنا مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات، تتضمن خطوات لمنع المشكلات، واستبدال السلوك المشكل بسلوك أكثر ملاءمة ومراقبة نتائج السلوك.

## الوقاية من المشكلات

عندما يفهم الوالدان أسباب استثارة السلوك المشكل لدى أطفالهم، يصبح تغيير الظروف أمرا ممكنا (مثال: تجنب الأشياء التى تستثير المشكلات) لمساعدة أطفالهم على السلوك بطريقة أكثر ملاءمة.

**ماذا تعتقد؟**

- ما الظروف التى تستثير سلوك إيزوبيل؟

- كيف يمكن لوالديها أن يغيرا البيئة للوقاية من المشكلات؟

- تجنب المواقف الصعبة.

- تحسين المواقف المرتبطة بالمشكلات.

- إضافة مؤشرات لاستثارة السلوك الملائم.

حدد والدا إيزوبيل العوامل المثيرة لسلوكها المشكل على النحو التالى: عندما يطلبون منها عملا لا تجد فيه متعة (مثال: تنظيف حجرتها، تناول الطعام مع الأسرة)، وعندما يستفسرون عن أفعالها تفصيلا (مثال: متى تعودين إلى المنزل) وعندما يضعون قيودا على أفعالها (مثال: التجول الحر) وتتفاقم مقاومة إيزوبيل لهذه الظروف بسبب طريقة والديها فى الاقتراب منها.

ولارتباط سلوكها المشكل فى حدوثه فى الأغلب بطلب والديها شيئا لتفعله، فقد قررا خفض طلباتهم وتقليصها لتقليل المشكلات. ولفحص توقعاتهما. وضعا قائمة بالمسئوليات التى يطالبان بها إيزوبيل فى الوقت الحالى وذلك للتخلص مما لا أهمية له تماما، مستهدفين بذلك قصر مطالبة إيزوبيل بما له أهمية فى إقامة حياة أسرية قوية تنعم بالسلام وتحقق لإيزوبيل الاستقلالية. ومن ثم فقد توقفا عن مطالبة إيزوبيل بما يلى:

- تناول الإفطار فى المنزل قبل المدرسة.
- مصاحبة أخوتها إلى محطة الأتوبيس.
- مشاركة الأسرة فى التجول ليلا بعد العشاء.

بينما استمر الوالدان فى مطالبتها بما يلى:

- مشاركة الأسرة فى العشاء (على الأقل ثلاث مرات أسبوعيا).
- تنظيف حجرتها (على الأقل مرة فى الأسبوع).
- التقاط أشيائها الشخصية من أنحاء المنزل (يوميا).

● الخروج للتجول (الثامنة مساء، أيام العطلة الأسبوعية، عشرة مساء فى الإجازة الأسبوعية).

● أداء عمل منزلى واحد كل يوم (مثال: وضع الأطباق فى الغسالة).

كما أراد الوالدان تغيير طريقتهما فى مطالبتها بأداء الأشياء. فقد أدركا أن توضيح التوقعات فى البداية قد يؤدى إلى منع المطالبة بها بانتظام. كما قررا ضرورة تطبيق التوقعات على جميع أعضاء الأسرة، وليست إيزوبيل فقط، لذلك فقد جمعا أعضاء الأسرة معا فى لقاء، نوقشت فيه أهدافهم الأسرية، مع الاستماع إلى مداخلات أعضاء الأسرة.

ولم تشترك إيزوبيل واقعيا فى المناقشة، لكنها جلست هادئة تستمع إلى حديث أخوتها ووالديها. وانتهوا إلى فكرة وضع هدف رئيسى لأسرتهم يتلخص فى المرح معا، يساعدون بعضهم البعض، ويكشفون عن حبهم لبعضهم من خلال المعاملة الحسنة. ثم شرح والدا إيزوبيل تطبيق هذه التوقعات على كل فرد:

● العناية بأنفسهم بالتقاط أشيائهم الشخصية كل يوم قبل الذهاب إلى النوم، وتنظيف حجرة نومهم كل أسبوع (فى اليوم والوقت الذى يختارونه).

● تبادل الحديث بينهم بأدب (باستخدام الصوت الهادئ والكلمات المهذبة).

● تحمل مسئولية عمل منزلى واحد يوميا للمشاركة فى أعمال المنزل.

شعر الوالدان أن تحديد التوقعات العامة التى تنطبق على كل فرد قد تكون أقل تحديا، وقد تؤدى إلى عدم شعور إيزوبيل بأنها الوحيدة المعنية بالتوقعات، وهو ما أشارت إليه أثناء المناقشة. بل إنه يخص غير المقبول من سلوك الآخرين أيضا. فكتبوا التوقعات، وثبتوها فى مكان ظاهر للتذكرة. كما قرر الوالدان ضرورة تغيير طريقة مطالبتهم لإيزوبيل بأداء عمل ما، وتحديد توقعاتهما بمزيد من الوضوح. فجلس الوالدان مع إيزوبيل لمناقشة التغييرات السلوكية التى يرغبونها. واعترفا أنهما كان يطلبان منها أشياء أقل ضرورة، وبطريقة فظة، وقدما لها توقعات محددة وجديدة وهى: أن تحضر عشاء الأسرة ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا، وأن تصل إلى المائدة خلال خمس دقائق من بدء العشاء،

وتظل على المائدة حتى نهاية العشاء، وأن يكون سلوكها حسنا ومناسبا (واتفقا فى النظر إلى كيفية تفسير ذلك السلوك وما يشير إليه من معنى).

وفضلا عن تحديد التوقعات الخاصة بالمنزل، قرر الوالدان بدء خطة جديدة لتواصل أعضاء الأسرة مع وجود إشراف دقيق على الأطفال، وثبتوا لوحة قابلة للإزالة فى مكان ظاهر. ووضع بعض مواد الإزالة معها، وعلقوا قائمة بأسماء جميع أعضاء الأسرة مع أسئلة عن ماذا، وأين ومن ومتى. وعلى كل فرد (متضمنا الوالدين) قبل مغادرته للمنزل، أن يدون أين سيذهب، وماذا سيفعل ومع من ومتى قرر أو قررت العودة للمنزل.

وتحدث الوالدان أيضا معها عن اهتماماتها، فى محاولة لتشجيعها على مزيد من الانغماس فى أنشطة المدرسة والأنشطة المجتمعية. وعند الاستفسار عن عدم مواصلتها لاهتماماتها فى أنشطة ما بعد المدرسة، أجابت إيزوبيل أنه رغم افتقادها لهذه الأنشطة، خاصة المسرح، إلا أن استجواب والديها المستمر لها أرهقها.

وبعد مناقشة وتشجيع، وافقت إيزوبيل على تجربة نفسها فى عمل على المسرح المجتمعى، الذى يتطلب ممارسة عددا من المرات كل أسبوع، على أن تناقش مع والديها ما يحدث فى هذا الأمر وفق رغبتها بدلا من تكرار السؤال يوميا عليها.

## استبدال السلوكيات

بالإضافة إلى الوقاية من حدوث المشكلات، يمكننا ـ ويجب ـ أن نعلم أطفالنا مهارات التواصل مع احتياجاتهم والتواؤم مع المواقف الصعبة بطرق مناسبة وإيجابية.

**ماذا تعتقد؟**

ـ ماذا تفعل إيزوبيل فى الوقت الراهن ويستحق الاهتمام؟

ـ ما السلوك البديل الذى يرغبه والداها؟

وتأمل الوالدان كثيرا فى سلوك إيزوبيل وما تكسبه أو تتجنبه من هذا السلوك. ومع وضع استراتيجيات الآخرين فى التعامل مع أشياء لا يستمتعون بها، أو عندما يقعون تحت سيطرة آخرين ـ بدون وجه حق ـ شاملا التعبير عن الغضب والإحباط، يمكننا تحديد ما يطالبان به إيزوبيل فى تقبل مسئولياتها فى المنزل (تؤدى المسئوليات المنزلية دون إلحاح فى طلب ذلك)، واستعدادها للمحاسبة عن أنشطتها و الأماكن التى تذهب إليها.

وتحدث الوالدان معها حول حقيقة ارتباط الاستقلالية بالمسئولية، وعليها أن تقدم الدليل على تحملها مسئولية الوفاء بالتوقعات مقابل منحها المزيد من الاستقلالية. إذ ربطا بين الوفاء بالتوقعات وبين المزيد من الحرية. (انظر الجزء الثانى من هذا الفصل ـ مراقبة النتائج)

كما قرر الوالدان أيضا ضرورة أن تتحدث إيزوبيل إليهما وإلى أخوتها بهدوء عند التعبير عن اهتماماتها، تفضيلاتها أو رفضها. كما أشارا عليها بأهمية أن تعامل الآخرين كما تحب أن تعامل هى. كما وصفنا لها خطوات التعبير الصوتى عن اهتماماتها:

١ ـ تحديد الوقت المناسب (عندما لا يكون والداها منشغلين فى محادثة تليفونية، أو فى عمل ما، أو يتحدثان إلى فرد آخر فى المنزل).

٢ ـ تعبر لوالديها عن اهتمامها بموضوع ما تحب أن تتحدث فيه فى صوت هادئ ورصين. تتذكر أن عليها أن تقدم رأيها، متضمنا اختيارات بديلة، وأن تستمع إلى استجابتهما.

٣ ـ فى حالة طلب المزيد من التوضيح، أو توجيه أسئلة للمتابعة، يكون ذلك بأسلوب هادئ.

٤ ـ تستمر فى الاضطلاع بدورها فى المحادثة حتى تغطى جميع النقاط.

٥ ـ تقبل قرارات والديها عن الموضوع حتى فى حالة اختلافها عنهما.

٦ ـ بدء العمل.

وأدرك الوالدان أنهما قد ساهما فى وجود العادات السيئة بطريقة حديثهما معها، فتوصلا إلى أهمية البدء بأنفسهما كنموذج لنوعية السلوك المتوقع من إيزوبيل لتشجيع كل الأفراد على استخدام هذه المهارات مع توجيه الشكر عند إنجاز الأمور بهدوء.

## مراقبة النتائج

لكى تستبدل السلوك المشكل بطرق أكثر إيجابية للسلوك، فإننا بحاجة إلى إدارة سلوك أطفالنا حتى تكون الإثابة على السلوك الإيجابى وليس على السلوك المشكل.

**ماذا تعتقد؟**

ـ ما المخرجات التى تصل إليها إيزوبيل من خلال سلوكها؟

ـ إيزوبيل تحقق

ـ إيزوبيل تتجنب

ـ على أى نحو يجب أن يستجيب الوالدان؟

- إثابة السلوك الإيجابى عن طريق

- التعامل تعاملا بناء مع السلوك المشكل عن طريق

لقد فكر الوالدان تفكيرا دقيقا فى مكاسب إيزوبيل من تجاهلها لمسئولياتها أو بتحدثها بطريقة مستفزة- وأحيانا بانفعال- وأدركا أن ردود أفعالهما يمكن أن تؤدى إلى تدهور الأمر. ومع تمادى إيزوبيل فى التحدى أو الانفعال كانت تقل مسئولياتها ومن ثم تخلصت إيزوبيل من عمل ما يطلبه والداها منها باستخدام سلوكها المشكل.

ومع وضع هذا الفهم فى الاعتبار، وضع الوالدان الخطة التالية استجابة لسلوكها:

- وضعت إيزوبيل مع والديها قائمة بالأنشطة والأشياء التى تفضل عملها. وعند كل أسبوع تؤدى فيه إيزوبيل التوقعات التى ذكرت فى القائمة المثبتة فى مكان ظاهر، لها أن تختار أحد الأنشطة المذكورة بالقائمة مثل الذهاب إلى المركز التجارى، أو الذهاب إلى السينما مع صديق، أو شراء ملابس جديدة.

- وضعت إيزوبيل مع والديها قائمة بالمميزات التى تحصل عليها الآن. وهى تتضمن أشياء مثل التحدث فى التليفون، أو استخدام الحاسب الآلى. أو رؤية التلفاز. ولقد اعتبرت هذه الأشياء من الحقوق فى السابق، أما الآن فقد تغير وضعها باعتبارها مميزات يمكن سحبها.

- ارتبط حصول إيزوبيل على هذه المميزات بوفائها بالتوقعات التى وضعت لها وهى: رعاية نظافتها الشخصية، التحدث باحترام إلى أسرتها، الالتزام بعادة التجول، الاشتراك مع أسرتها فى العشاء، استكمال أعمالها المنزلية، وتسجيل أماكن تواجدها على اللوحة المخصصة لذلك. وأدرك الوالدان أن إيزوبيل قد تحاول المقاومة لتختبر مدى تمسكهما باتباع الحدود الجديدة لسلوكها. خاصة أنهما لم يتصفا بالثبات فى تعاملهما معها فى الماضى. كان على الوالدين

الالتزام بالهدوء، مع التركيز فى التعامل معها، وتأكيد حدود سلوكها بصفة مستمرة. ومع وضع صعوبة تغيير أنماط السلوك فى الاعتبار، كان عليهما تدعيم كل منهما للآخر خاصة فى الأيام الأولى (وربما الأسابيع الأولى)، وكانا على قناعة بأن مساندة الخطة وتدعيمها سوف يؤدى إلى رؤية التحسن فى سلوك إيزوبيل.

## تحسين الحياة

عند وضع خطة لمعالجة السلوك المشكل للأطفال، لا بد من مراجعة الأهداف الأكثر رحابة التى نأمل فى تحقيقها من وقت لآخر، والتأكد من معالجتنا لأى من الموضوعات ذات التأثير على أفعال أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

ما التغييرات التى يمكن إضافتها إلى حياة إيزوبيل لتحسين سلوكها؟

وبسبب اقتراب إيزوبيل من السن التى تؤهلها لممارسة العمل بصفة جزئية، ورغبتها فى الاستقلال عن والديها، قرر الوالدان مساعدة إيزوبيل على اكتشاف إمكانية ممارسة العمل، ونوعية الأعمال التى تستمتع بها. وكذلك نوعية المسئوليات التى يتطلبها العمل، بهدف تطبيق الربط بين الاستقلالية والحصول على المميزات فى مجال له أهميته لدى إيزوبيل.

## وضع الخطة موضع التنفيذ

بعد وضع خطة لدعم السلوك الإيجابى لدى أطفالنا، تظهر الحاجة إلى معرفة كيفية تنفيذها، والحفاظ عليها. إذ لا بد من التحدث مع أطفالنا، ومع الراشدين المعنيين برعايتهم للحصول على المعلومات التى نريدها، والتفكير فى طرق مراجعتها، من وقت لآخر، وعمل التوافقات والتغييرات التى تتطلبها.

**ماذا تعتقد؟**

ما الخطوات المطلوب اتخاذها لوضع الخطة الخاصة بسلوك إيزوبيل موضع التنفيذ (من المسئول عن استمرار هذه الخطة)؟

عرف الوالدان أهمية توضيح توقعاتهم، وحدودهم، والإضافة إلى المميزات واتساقها مع القواعد الجديدة. كما عرفوا أيضا أهمية الربط بين المسئولية والقدر الكبير من الحرية لمواجهة رغبة إيزوبيل المتزايدة نحو الاستقلالية.

وتتضمن الأفكار اللازمة لنجاح الخطة ما يلى: ـ

- عمل الوالدان وإيزوبيل على توقيع عقد كتابى يحدد التوقعات، المميزات، والنتائج التى اتفقوا عليها بخصوص سلوكها.
- حددت سيمون جزءًا من وقتها على جدولها كل سبت بعد الظهر لكى تذهب مع إيزوبيل إلى المركز التجارى، أو إلى السينما، أو إلى أى مكان تختاره هى كنشاط خاص إذا ما حققت أهدافها عبر الأسبوع.
- تقابلت أسرة إيزوبيل كل فترة (كل أسبوعين) للحديث عما كانوا يفعلونه. ومناقشة مدى تحقيق أهدافهم لرؤيتهم عن الأسرة ووضع الاستراتيجية المناسبة.
- وافق الوالدان على مقابلة إيزوبيل بعد عدد قليل من الأسابيع للبدء فى إتاحة المزيد من الفرص لتحقيق الاستقلالية.

## الخطوة رقم (٥) مراقبة النتائج

بالمراقبة المنتظمة لكيفية استجابة أطفالنا للخطة موضع التنفيذ، يمكننا بسرعة مواجهة أى من المشكلات التى ربما تنشأ، وعمل التغييرات الضرورية. إن مراقبة النتائج تتطلب تعقب السلوكيات البديلة قبل السلوكيات المشكلة، والإشراف على مدى فاعلية الخطة، وملاحظة كل المخرجات الإيجابية (حتى تلك غير المخطط لها).

**ماذا تعتقد؟**

ماذا يجب على الوالدين فعله لمراقبة نتائج خطتهما؟

أدرك والدا إيزوبيل أهمية التغذية المرتجعة المستمرة عن تقدم الخطة وعمل التوافقات المطلوبة. إذ بالإضافة إلى المقابلات المستمرة مع إيزوبيل والأسرة كلها. قررا ضرورة استمرار الاتصال مع مدرسيها، وأصدقائها من خلال محادثات غير رسمية على فترات، يقومان بها مباشرة مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل. حتى يمكنهما أن يكونا أفضل فى التواصل مع الاهتمامات، وحل المشكلات. والحفاظ على الاستمرار. وفيما يخص إيزوبيل، فقد حددا عددا من التساؤلات عند لقائها لمناقشة الخطة والنتائج:

- كيف كانت تتفاعل إيزوبيل معهم ومع بقية أعضاء الأسرة؟
- هل أدت إيزوبيل كل التوقعات، شاملة التواصل مع أنشطتها وأماكن تواجدها؟
- هل يتابعون النتائج؟
- هل قدموا لإيزوبيل مزيدا من الحرية أمام وفائها بالتوقعات؟
- هل تعبر إيزوبيل عن اهتماماتها بطريقة ملائمة؟
- هل تحسن المناخ العام فى المنزل؟

## النتائج الخاصة بإيزوبيل

تقبلت إيزوبيل القواعد المنزلية الجديدة مع بعض المقاومة وشاركت فى الحوارات الأسرية عن كيفية سير الأمور. وفى البداية، بدأت فى رفع أشيائها الشخصية، وأكملت واجبها المنزلى فقط بعد تشجيع والديها. أو ماريا (أختها) (كان على كل فرد فى المنزل أن يفعل ذلك يوميا )، غير أنها بعد ذلك أخذت إيزوبيل على عاتقها مسئولية فرض الأعمال المنزلية الروتينية على أفراد المنزل. وإزعاج أخوتها بخصوص حجراتهم ومتعلقاتهم. ولقد أسفر ذلك عن وجود صراع

فى الأسرة كلها، وأصبحت إيزوبيل دفاعية بصورة متزايدة. بعد اللقاء الأسرى، قرروا أن يراجع كل عضو فى الأسرة سجل الأسرة عن تنظيف الحجرات أو أداء الأعمال المنزلية لتجنب بعض هذه التفاعلات السلبية.

حضرت إيزوبيل العشاء مرات قليلة فى الأسبوع الأول، وكانت مجادلة ومستفزة ونتيجة لهذا، كانت تلغى مميزاتها بعد كل وجبة من هذه الوجبات. وأصبحت محبطة بدرجة كبيرة تصرخ متهمة والديها بالجنون، وبعدم قدرتهما على إجبارها لعمل شىء. وبعد أن تهدأ، يذكرها والداها بأهمية حضورها للعشاء ليس بالنسبة لها فقط، لكن لكى تشارك أيضا بطريقة جيدة فى حوارات الأسرة وأن تكون مهذبة مع الآخرين. وبعد أيام قليلة بدون مميزات، غيرت إيزوبيل سلوكها على مائدة العشاء، فلا تتحدث كثيرا، إلا عندما يوجه لها الحديث فتستجيب. وبعد عدة أسابيع قليلة، عندما نفذت إيزوبيل توقعات العشاء والنظافة المنتظرة منها، تحدث معها الوالدان، واعترفا بنجاحها، وقدما لها نشاطا إضافيا سمح لها بمزيد من الحرية.

وغير الوالدان من طريقة تعاملهما معها. كان عليهما أخذ نفس عميق، والتفكير مليا فيما سوف يقولانه لها حتى لا يكونا ملحين بدرجة كبيرة أو مباشرين. وبدأت إيزوبيل فى الاستجابة لهذه التغيرات بإيجابية. وبمرور الوقت، رغم وجود بعض الإزعاج، فإنه قد تحسنت علاقتهم واتجاههم نحوها بصفة عامة.

وكان عدم وجود مشكلات مع إيزوبيل فى نظام تسجيل الأنشطة وأماكن التواجد على اللوحة (وقد يكون بسبب تطبيق النظام على كل الأفراد، أو ربما نظرت إلى إليه باعتباره أفضل من استجوابها بواسطة والديها) -يمثل مفاجأة سعيدة للوالدين. كما وجدت الأسرة أن تسجيل هذه الأنشطة يثير حوارات جديدة أكثر إيجابية أثناء مشاركتهم فى العشاء، بالإضافة إلى حصول إيزوبيل على دور فى مشاركة الخبرات يوميا، كما أن حضور أسرة إيزوبيل المسرحية التى تشارك فى التمثيل فيها،كان ممتعا لكل الأفراد.

وبعد المضى فى تنفيذ الخطة عدة شهور أصبحت إيزوبيل تؤدى بصفة عامة ما كان متوقعا منها، واستمتعت بالحرية الإضافية التى منحت لها بعد مسايرتها

للأسرة. وكانت هناك بعض الأوقات التى لم تلتزم فيها إيزوبيل بالتجول الحر أو تصطدم بوالديها، إلا أنها بعد يوم أو يومين حرمان من المميزات، تعود إلى سلوك أكثر ملاءمة.

وقد أعادت المناقشات الأسرية لإيزوبيل العديد من الأشياء ذات الأهمية لها أو لأسرتها. وأصبحوا قادرين على مناقشة القضايا الساخنة بسلوك هادئ تم تعليمه لإيزوبيل مسبقا. ولم تكن لهذه المناقشات دائما فاعليتها، بل لبعضها فقط، والذى يعد تحسنا كبيرا عما كانت تسير عليه الأمور فى الماضى. ورغم أن الوالدين كانا يجدان صعوبة فى مراقبتها فى حالة حرمانها من المميزات، فإنهما اتفقا على أن الأمر يستحق المجهود الإضافى الذى بذل للمتابعة لأنهما استطاعا رؤية تناقص السلوك المشكل لإيزوبيل.

وبصفة إجمالية لاحظ الوالدان تحسنا فى المنزل. فقد كانوا عامة أكثر استرخاء، ربما لأنهما الآن لديهم خطة للتعامل مع سلوك إيزوبيل. واختفى الصراع بين إيزوبيل ووالديها لأنهم كانا سواء فى ثقتهم بالنظام. ولقد عبر أخوة إيزوبيل عن رغبتهم فى البقاء مزيدا من الوقت معا كأسرة، وبدت إيزوبيل ذاتها مستمتعة بالطريقة الجديدة التى تتفاعل بها الأسرة.

## الفصل التاسع

# قصة مايكل

مايكل طفل فى التاسعة من عمره، لطيف ويتسم بالاحترام، يتمتع بابتسامة رائعة، وحريص على أن يستمع لوالدته - ديبورا -، وأقرانه، ومدرسته. ويحب مشاهدة الأفلام، وألعاب الطاولة، وبناء أشياء من اللوجو. وهو خجول نوعًا ما، يحيى الأفراد وعيونه إلى الأسفل، وبصوت خفيض، بالإضافة إلى أن مايكل يعانى من الحساسية، ومن تكرار الأزمات عندما كان صغيرًا، إلا أنها تهاجمه الآن على فترات. وهو يحمل معه المنشاق(*) ويستخدمه عندما يشعر بضيق التنفس أثناء التدريبات، أو تغيرات المناخ الشديدة.

ولقد تم تحديد مايكل باعتباره من ذوى صعوبات التعلم، خاصة فى مجال القراءة والتنظيم، والذى يتلقى لها خدمات خاصة فى المدرسة. وهو يقضى أغلب اليوم المدرسى فى فصل التعليم العام، لكنه يحضر أيضًا حجرة مصادر للأطفال ذوى صعوبات التعلم الخاصة أثناء فصول فنون اللغة. وهو يبذل جهدًا لكى يحتفظ بمتطلبات المرحلة، ويتلقى بعد المدرسة تدريسًا خصوصيًا من مدرس التربية الخاصة.

ويبدو أن التدريس الخصوصى فعالاً، فقد أحرز مايكل تقدمًا للمرة الأولى فى العام الماضى، بعد مباشرته للمساعدة الخاصة. ويؤدى مايكل واجباته بعد المدرسة، أو فى المساء ببطء وبجهد، كما تجلس والدته معه وتقدم له المساعدة. ومع ذلك غالبًا ما تكون فترات عمل الواجب طويلة ومحبطة لكل منهما.

---

(*) جهاز لاستنشاق الهواء. البنج.... إلخ. (المترجم)

وقد انفصل والدا مايكل منذ أن كان عمره خمس سنوات. وحصلت ديبورا على وصاية مبدئية على مايكل. وهى تعمل ممرضة فى عيادة محلية، وهى صبورة ومحبة، وهادئة. تحاول أن تجعل حياة مايكل سهلة له قدر الإمكان. كما تحاول أيضًا أن تفى بأدوار الأم والأب وتعوضه عن التحديات فى حياته بأن تكون متساهلة إلى أقصى حد فى نظامها مع مايكل. هذا التأكيد الكبير على حاجات مايكل غالبًا ما يعنى أنها تتجاهل ما يخصها (مثال: نادرًا ما تقضى وقتًا مع أصدقائها) قد تعتذر لمايكل فى أغلب الأحيان، وتشعر بالذنب لأنها لا تستطيع أن تزوده بكل شىء. أما والد مايكل -فيليب -فيراه بين وقت وآخر، لكنه ليس مهتمًا بحياة مايكل اليومية، أو القرارات التى تحيط بتربيته. فيليب سلبى، وغير مبالٍ، أكثر شبهًا فى شخصيته بشخصية مايكل.

تعمل ديبورا بانتظام من ٩ ـ ٥ مساء فى العيادة، ولذلك فهى قادرة على أن تنقل مايكل إلى المدرسة فى الصباح، والعودة فى الخامسة والنصف مساءً لكى تعد العشاء وتتناوله مع مايكل. وتناول عشاءهما معًا مهم لهما. فى المساء بعد أدائه لواجباته، يلعب مايكل على الحاسب الآلى، يشاهد التلفاز، ويبدع تصميمات باللوجو ويتقنها. ويمضى مايكل وديبورا عادة أجازتهما معًا. ويكون مايكل سعيدًا بمساعدتها فى الأعمال والمهام المنزلية الروتينية. ونادرًا ما يختار أن يتواجد فى المواقف الاجتماعية، لكن عندما يكون مع أطفال آخرين (مثال: فى المدرسة، فى الحديقة الخاصة بالحى)، فهو يكون محبوبًا، ومحتضنًا من الأطفال الآخرين. يشعر مايكل بالراحة الأكبر فى منزله، محاطًا بالأشياء المألوفة له. هو لا يستمتع بالتغيرات، أو بالحدود الزمنية، ويقاوم عمل الأشياء الجديدة.

والمشكلة الكبرى لمايكل هى حول انتقاله من حالة إلى حالة. فإنه من الصعب جدًا عليه أن يترك نشاطًا ليبدأ نشاطًا آخر. عندما كان أصغر سنًا، كان دائمًا آخر من يخرج من الحضانة أو آخر من يترك وقت اللعب أو حفل عيد الميلاد. كان دائمًا متأخرًا فى المواعيد لأنه يتلكأ بدلاً من أن يجهز نفسه استعدادًا للذهاب. وتبدو ديبورا دائمًا متساهلة معه فى هذه الأوقات، ولا ترى تباطؤه مشكلة كبيرة. فهى تشعر أنه كطفل يعيش مع أحد والديه، يكون بحاجة إلى كل تسهيلات الحياة والصبر الذى يمكن أن تعطيه له. وعندما تعمل جزءًا من الوقت

فإن سلوك مايكل هذا لا يتعارض كثيرًا مع يومها. وتفسر ذلك بأنه يستغرق وقتًا طويلاً للذهاب من مكان إلى آخر، أو من نشاط إلى آخر لأنه صغير ومستغرق فى نشاط اللحظة الحالية. ومع ذلك، منذ بدأت فى العمل كل الوقت، بدأ سلوكه يتعارض مع النظام المنزلى، خاصة أثناء صباح كل أيام الأسبوع.

أما الصباح فى أيام الدراسة فيمثل مشكلة خاصة. وكنموذج لما يحدث كل يوم تذهب ديبورا إلى حجرة مايكل، وتوقظه قبل موعد مغادرتهم بساعة تقريبًا وتقول له بطريقة ودودة أن وقت الاستيقاظ الآن، ثم تذهب لأخذ حمامها. وبعد ذلك، تعود إلى حجرته لتجده ما زال نائمًا فى السرير. تدير المذياع وتقول أنه يمكنه الاستماع إلى أكثر من أغنية. ثم عليه أن ينهض، وينتهى من حمامه. ثم تذهب إلى المطبخ لعمل القهوة، ثم تعود إلى حجرته بعد خمس دقائق على الأكثر. وحتى هذه اللحظة، يكون مايكل ما زال فى السرير، وتبدأ ديبورا فى الشعور بالضيق. أحيانًا تهز مايكل قائلة له: "استيقظ الآن" ثم تعود إلى حجرتها لترتدى ملابسها، وعندما تعود تجد مايكل ما زال فى السرير.

عند هذه النقطة ينتابها القلق من تأخرها على العمل، فترفع صوتها، وتشد مايكل بهياج شديد من السرير وتسير به نحو الحمام. تدفعه نحو دش المياه، صائحة "لابد أن تسرع أو سوف تتأخر على السيارة التى تنقلك إلى المدرسة" أو تهدده "إذا تأخرت. سوف لا أنقلك بسيارتى إلى المدرسة اليوم". وتمضى حوالى ثلاثين دقيقة تقريبًا منذ دعوة ديبورا لمايكل أن يستيقظ. وعندما ينتهى مايكل من حمامه، تعد له ديبورا إفطاره. وتشعر ديبورا بالإهمال عندما لا يتناول مايكل إفطاره جيدًا قبل المدرسة. بعد خمسة عشر دقيقة، أخيرًا، يأتى إلى أسفل، مرتديًا ملابس المدرسة، وعندئذ يكون الوقت قد تأخر على اللحاق بالسيارة التى تنقله إلى المدرسة.

ولعدة أيام فى كل أسبوع، لا يلحق مايكل بالسيارة التى تنقله إلى المدرسة. وينتهى الأمر بأن تنقله ديبورا إلى المدرسة بسيارتها حيث يتناول إفطاره فى السيارة. وعندما تواجهه ديبورا بالفوضى الصباحية، يعتذر ويقول سوف يحاول أن يكون أفضل. وأغلب الأوقات الصباحية، تنتهى بإحساس ديبورا بالشعور بالامتعاض والتوتر، وتتأخر على عملها أيضًا. وبدأ رئيسها فى العمل يعلق على

تأخرها المتكرر، كما أن الآباء المشاركين فى نقل الأطفال إلى المدرسة، قد عبروا عن شعورهم بالضجر والضيق من مرورهم على مايكل لأخذه معهم، ثم تخبرهم ديبورا بأنه ليس مستعدًا بعد، وأنها سوف تحمله إلى المدرسة بدلاً منهم. الأمر الذى أفزع والدة مايكل من صباح كل يوم من أيام الأسبوع، فهى ترى أنه ليس هناك حلولاً جيدة للصعوبات التى تواجهها معه كل يوم.

## الخطوة الأولى (١) : وضع الأهداف

إن الخطوة الأولى فى دعم السلوك الإيجابى بالنسبة لنا هو تحديد الأهداف، وتحديد الأولويات والسلوكيات الخاصة موضع الاهتمام، والأهداف الأكثر رحابة وتخص نوعية الحياة لأطفالنا وأسرنا.

## تحديد السلوكيات المشكلة

لا بد من تحديد السلوكيات موضع الاهتمام بوضوح. ويمكننا أن نضع هذه التحديدات باعتبارها خاصة وضرورية للتأكيد على أن السلوكيات يجب أن تكون قابلة للتحديد حتى بالنسبة للأفراد الذين يتفاعلون مع أطفالنا تفاعلات تخضع للصدفة. كما أننا نريد أيضًا تقدير التكرار (كم غالبًا)، والاستمرارية (كم يستمر) ودرجة الخطورة (درجة الشدة) للسلوكيات فى البداية، حتى نصبح قادرين على قياس التغير فيما بعد. تذكر أن السلوك هو أى شىء يقوله الفرد أو يفعله.

ماذا تعتقد؟

بالنظر إلى ما يحدث بالفعل مع مايكل وديبورا، ماذا يمكنك تحديده كسلوكيات أولية موضع الاهتمام؟

السلوكيات:

الوصف

أدركت ديبورا أنه لدى مايكل مشكلات فى الانتقال من حالة إلى حالة أثناء اليوم، لكن اهتمامها الأكبر كان حول الانتقال الذى يخص تركه للسرير والاستعداد للمدرسة وهى تشير إلى هذا السلوك بأنه التلكؤ.

**السلوك: التلكؤ**

الوصف: أن يظل مايكل فى سريره، ويتجاهل مطالب ديبورا المحددة بأن يستعد فى الصباح. يتذمر مايكل، ويشد الغطاء على رأسه، ويستدير تجاه الحائط. وتبدو أن هذه السلوكيات تزداد سوءًا مع تكرار والدته لهذا المطلب.

التكرار، الاستمرار، ودرجة الخطورة. لا يلحق مايكل بالسيارة التى ستنقله إلى المدرسة بسبب تلكؤه مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع، وذلك يعنى أن ديبورا يجب أن تحمله إلى المدرسة، ثم تصل إلى عملها متأخرة.

## تحديد إذا ما كان السلوك يمثل مشكلة حقيقية؟

إن جزءًا من تحديد أهدافنا هو أن نقرر هل السلوك موضع الاهتمام شديد لدرجة تفرض ضرورة مواجهته. مع وضع (الخمسة ميم الكبار) فى الاعتبار. فهل السلوك مسببًا للخطورة، ومدمرًا، ومزعجًا، ومثيرًا للاشمئزاز أو غير ملائم لمرحلة النمو؟

**ماذا تعتقد؟**

**انظر إلى تعريف سلوك مايكل موضع الاهتمام وقرر إذا ما كان السلوك حقيقة يمثل مشكلة بناء على الأفكار التى تشير إليها الخمسة (ميم) الكبار؟**

مسببًا للخطورة:

مدمرًا:

مزعجًا:

مثيرًا للاشمئزاز:

غير متلائم مع مرحلة النمو:

ولقد اعتبرت ديبورا سلوك مايكل مقابلاً لاثنين فقط من الخمسة (ميم) الكبار (انظر الجدول "٥") إذ بالنسبة لديبورا، كان واضحًا أن سلوك مايكل لم يكن مسببًا لخطورة، أو مدمرًا، أو مثيرًا للاشمئزاز، كانت غير واثقة مما إذا كان غير ملائم لمرحلة النمو، لكن قادتها مناقشاتها مع مساعديها إلى الاعتقاد أن مايكل كان لديه صعوبة النهوض من السرير، والاستعداد للمدرسة بدرجة أكبر من الأطفال فى نفس عمره.

**الجدول (٥) : الخمسة (ميم) الكبار بخصوص سلوك التلكؤ لمايكل**

| | |
|---|---|
| مزعجًا | إن رفض مايكل اتباع التعليمات، أدى إلى أن تصبح ديبورا محبطة، ويلجئها ذلك إلى الصياح، واستخدام القوة الجسمية لشده من السرير. هذا السلوك يتداخل مع انسجام حالة المنزل، ويبدأ اليوم بأسلوب سلبى. وقد يؤثر أيضًا على عمل ديبورا إذا ما تكرر تأخرها عن العمل |
| غير متلائم مع مرحلة النمو | لم تكن ديبورا على يقين من هذا، لكنها تعتقد أن تقبل المسئولية كالاستعداد للمدرسة لابد وأن يكون متوقعًا من طفل فى عمر مايكل. |

## وضع الأهداف الأكثر رحابة

بالإضافة إلى تحديد السلوكيات موضع الاهتمام، فإننا نريد أيضًا الاهتمام بتحديد الأهداف الأكثر رحابة، ونريد الوصول إليها فيما يخص أطفالنا وأسرنا. والأهداف الأكثر رحابة تعنى الأهداف التى تتجاوز مجرد وقف السلوك المشكل

ليتضمن أشياء مثل تحسين العلاقات، بناء الفرص، وثبات الحالة الوجدانية الجيدة.

**ماذا تعتقد؟**

**ما الأهداف الأكثر رحابة التى يمكن أن نحددها لكل من مايكل وديبورا؟**

فكرت ديبورا فى الأهداف التى تريدها، ليس بالنسبة لها أو بالنسبة لنظام مايكل الصباحى، لكن لحياتهم ككل.

وقد حددت الأهداف التالية:

- أن ينمى مايكل الاستقلالية والمسئولية الشخصية فيما يخص استعداده للمدرسة فى الصباح.
- أن يصل مايكل وديبورا فى الوقت المناسب إلى العمل، وإلى المدرسة، وإلى ارتباطاتهم الأخرى على أساس مستقر ثابت.
- أن يتوفر لكل من مايكل وديبورا سلامًا أكثر وصراعات أقل فى علاقتهم، خاصة فى الصباح.
- تمضى ديبورا وقتًا أكثر فى الاهتمام بحاجاتها الشخصية، شاملة الخروج مساء مع الأصدقاء.

## الخطوة (٢) جمع المعلومات

إن الخطوة الثانية فى دعم السلوك الإيجابى هى أن نجمع المعلومات من أجل فهم أفضل لسلوك أطفالنا. وقد يجد العديد من الآباء أنهم يستطيعون بسهولة الحصول على هذه المعلومات بملاحظة أطفالهم فى مواقف مختلفة، والتحدث مع الآخرين الذين يتفاعلون مع أطفالهم، وتسجيل سلوك الأطفال.

## تحديد المعلومات التى يجب جمعها

لا بد من اختيار وسائل لجمع نوعيات المعلومات التى سوف تكون مساعدة لنا، وتحديد أفضل الطرق لاستخدام هذه الوسائل.

**ماذا تعتقد؟**

**ما طرق جمع المعلومات التى قد تستخدمها ديبورا؟**

الملاحظة:

التحدث مع آخرين:.

التسجيل:

أدركت ديبورا رغم أنها هى ومايكل المعنيان بالسلوك المشكل، فإنها يمكن أن تفيد من معلومات واهتمامات الآخرين. فقد أدركت أن عملية مطولة لجمع المعلومات، قد تكون من المحتمل غير واقعية فى ضوء متطلباتها كوالد واحد، وأن هذه العملية من المحتمل أن تكون غير ضرورية فى ضوء الظروف، لذا قررت أن التحدث مع الآخرين قد يكون كافيًا لاختيار الاستراتيجيات المناسبة، والاعتماد على الملاحظة أكثر من التسجيل. وذلك لكى تحصل على فهم أفضل لسلوك مايكل. وكانت خطتها كالتالى:

**الملاحظة:** الانتباه إلى وقت النوم، وفترات الانتقال، خاصة نظام الصباح على مدى أيام الأسبوع لترى ما الذى يؤثر على سلوك مايكل، شاملاً التفاعل بين ديبورا ومايكل (مثال: ماذا تقول، وماذا تفعل، وكيف يستجيب هو). مع وضع بعض الأشياء فى الاعتبار مثل كم ساعة حصل عليها مايكل فى النوم الليلة السابقة، ومن أوصله إلى المدرسة (ديبورا أم سيارات الآباء الآخرين). مع ملاحظة كيف يتصرف مايكل فى صباح الأجازة الأسبوعية والأجازات الأخرى عندما لا يكون عليهما الاستيقاظ للذهاب للعمل أو للمدرسة. كذلك ملاحظة كيفية استخدام الوقت الذى يستغرق فى الذهاب للعمل للاهتمام بالسلوك الملاحظ أثناء التفاعل فى نظام الصباح.

**التحدث مع الآخرين:** قررت ديبورا أن تتحدث مع مايكل وتعرف ما لديه بالنسبة لنظام الصباح، وكذلك تأثير سلوكه على خبراته فى السيارة التى تحمله إلى المدرسة، وفى المدرسة. وتحدثت إلى مدرسة مايكل لترى إذا ما كان هناك أى مواقف فى المدرسة تؤدى به إلى مقاومته للذهاب للمدرسة. كذلك حصلت على معلومات من الآباء الآخرين فى السيارة بخصوص ما يحدث فى الطريق إلى

المدرسة. وبعد جمع كل المعلومات، خططت ديبورا للتحدث مع صديق جيد لمساعدتها على تطوير فهمها للمتغيرات التى تؤثر على سلوك مايكل.

**التسجيل:** قررت ديبورا ألا تسجل أيًا من ملاحظاتها لأنها اعتقدت أنه يمكنها ببساطة أن تكون قادرة على فهم سلوك مايكل بتوجيه الانتباه، تتحدث مع صديق عما تلاحظه، وأن تعطى لنفسها وقتًا للتراجع عن إحباطهما، وأن تضع فى الاعتبار أنماط سلوك مايكل وأهدافه.

وعندما تحدثت ديبورا إلى مايكل، أخبرها أن الأمور جيدة فى المدرسة وتسير على ما يرام، إلا أنه بعد قدر من التشجيع اعترف مايكل أنه لم يكن فقط يحب أن يكون هناك. وعندما سألته لماذا؟ قال أنه لا يحب حقيقة أن يذهب إلى فصل (بوم - بوم) (كان هذا الوصف الذى يستخدمه للدلالة على فصل التعليم الخاص) لأن الفصل كان فصلاً غبيًا ولا يساعده مساعدة حقيقية. وعندما سألته عن فترات الصباح على مر أيام الأسبوع، ذكر لها أنه لا يعرف لماذا يجد مشكلة فى الاستعداد للمدرسة، لكنه يعرف فقط أنه يحب أن يجلس معها فى المنزل.

تحدثت ديبورا مع مدرسته "آنسة ميلر" التى ذكرت لها أنه على الرغم من أنه يبدو محبوبًا من الأطفال الآخرين، فإنه يفضل أن يجلس وحده، وألا يشارك فى الكثير من الأنشطة الاجتماعية ويتراجع أثناء فترة الغذاء وفترات الراحة. كما ذكرت أيضًا لها أن مايكل لا يؤكد ذاته، ولا يبدو أن الأطفال يلاحظون وجوده. فهو يقاوم الاشتراك فى الأنشطة ويبدو أكثر ارتياحًا عند قيامه بالملاحظة بدلاً من المشاركة. وعندما تدفع به المدرسة إلى عمل أشياء مع الأطفال الآخرين، فهم يرحبون به ويمضى معهم وقتًا طيبًا، كما ذكرت لديبورا أنه يحتاج إلى التشجيع لكى ينجز الأعمال المدرسية فى الفصل، فهى تذكره دائمًا بأن ينشغل بعمله، وأنها تحب لمايكل أن يعمل بجهد أكبر بدون كثير من تذكرته بذلك. كما اقترحت أن تتحدث ديبورا إلى مدرسة التعليم الخاص، السيدة "شارب".

ذكرت ديبورا للسيدة "شارب" تعليقات مايكل على فصلها للتعليم الخاص. وأخبرتها السيدة "شارب" أنه على الرغم من حبها لمايكل، لاجتهاده فى المحاولة، ولعدم إثارته للمشكلات، فإنها لاحظت أنه أحيانًا يكون لديه صعوبة فى الانتقال من فصل التعليم العام إلى فصلها، وهو غالبًا ما يكون متأخرًا، أو غير منظم.

وشرحت السيدة "شارب" أنه أثناء الوقت الذى يكون فيه مايكل فى فصلها، فإن لديها اثنى عشر طفلاً آخرين من ثلاث مستويات تعليمية مختلفة. أنها تحاول أن تكيف المنهج حسب كل طفل، وذلك للوفاء بكل الحاجات الخاصة لكل طفل، لكنها لا تستطيع أن تعطى لهم المزيد من الانتباه. وقالت السيدة "شارب" لديبورا أن الوقت الذى يمضى مع مايكل فى تعليمه الخاص بعد المدرسة كان منتجًا جدًا، وأن المزيد من الوقت الموجه شخصيًا له كان سببًا فى تقدمه الأكاديمى هذا العام. ثم اتفقوا على المقابلة فى وقت آخر للتحدث بمزيد من التفصيل عن تقدم مايكل الأكاديمى، وكيف يمكن لديبورا أن تساعده بدرجة أفضل أثناء وقت عمل الواجب المدرسى فى المنزل لتقليل الصراعات.

ذكر الآباء المشاركون فى توصيل الأولاد إلى المدرسة لديبورا أن مايكل كان عادة هادئًا فى طريقه إلى المدرسة، لكن عندما يتفاعل الأطفال أو الراشدون معه، كان يستجيب. وكانوا يفترضون أن لديه مشكلة فى الاستيقاظ صباحًا، وأنه كان متعبًا بحيث لا يستطيع التفاعل. وبدا أن الآباء يعتقدون أن مايكل لا يختلف كثيرًا عن أطفالهم.

ركزت ديبورا على وقت النوم بالنسبة لمايكل، وعلى النظام الصباحى. لم تجد شيئًا غير معتاد بالنسبة لوقت النوم وأن مايكل ينام جيدًا فى الليل، إذ يحصل مايكل على ما يقرب من عشر ساعات من النوم كل ليلة، وكان نظام وقت النوم ثابتًا، ومبهجًا. بعد العشاء، يعملان عامة على واجب مايكل المدرسى، ويخرجا بالكلب فى جولة، ويشاهدا التلفاز لحوالى ثلاثين دقيقة تقريبًا. لاحظت ديبورا أنه على الرغم من أن مايكل لا يستمتع بعمل الواجب المنزلى، وغالبًا ما يواجهان الإحباط فيصيح كل منهما فى الآخر، لم يحدث أن عجز مايكل، ودائمًا كان يعمل واجباته. وبعد الواجب المنزلى، ينظف مايكل أسنانه ثم يدخل إلى السرير. وبالنظر إلى النظام الصباحى، فقد لاحظت ديبورا أنهما عادة يواجهان دائرة التفاعلات السلبية ذاتها، إذ تخبره ديبورا بأن عليه الاستيقاظ، إلا أنه يظل نائمًا، تذكره، لكنه يظل جالسًا بالسرير، تصيح فيه، وهو يتجاهلها، ثم تجذبه من السرير، وفى نهاية الأمر، يأخذ حمامه بكل بطء ممكن، وتظل تصرخ وتهدد حتى يستعد للمدرسة وتكون هى غاضبة ومحبطة.

وبعد اهتمام جيد من ديبورا، لاحظت أنه فى الصباحات التى كان عليها أن تنقل الأطفال ـ ومايكل معهم ـ إلى المدرسة، بدا مايكل أنه بحاجة إلى تذكير أقل وأنه لم يكن عادة محبطًا بدرجة كبيرة. كما لاحظت أيضًا أنه فى أيام الآحاد، عندما يريد الاستيقاظ للذهاب إلى الكنيسة، كان مايكل يواجه بعض المتاعب للاستيقاظ فى الميعاد. لكنها لم تكن كثيرة كما يحدث فى أيام المدرسة. فى أيام الآحاد، كانت فى حاجة إلى توجيه قليل من التشجيع لتذكيره لكى تدفعه إلى الاستعداد. فهى لم يكن عليها أن توقظه مبكرًا جدًا لأنه عادة كان يأخذ حمامه مساء يوم السبت. إنها عادة تقوم بتحضير إفطار شهى ساخن لهما معًا، أو أحيانًا يخرجان لتناول الإفطار فى طريقهما إلى الكنيسة. وبينما يترك مايكل السرير، غالبًا ما يرجو ديبورا لتتركه معها فى الصلاة الأساسية بالكنيسة بدلاً من الذهاب إلى فصل الشباب مع الأطفال من نفس عمره. وفى الأيام التى توافق فيها ديبورا على تركه جالسًا معها، يعد نفسه بسهولة أكبر.

## الخطوة (٣) تحليل الأنماط

إن الخطوة الثالثة فى عملية دعم السلوك الإيجابى تتمثل فى تلخيص ما نعرفه. وذلك يعنى أننا نستخدم المعلومات التى جمعناها لتحديد أنماط السلوك المشكل، والظروف المحيطة به. ويمكننا أن نلخص ذلك بكتابة جملة أو فقرة قصيرة تصف أنماط سلوك أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

**بناء على المعلومات التى جمعتها ديبورا، ما الأنماط التى تشعر أنها تؤثر على سلوك مايكل؟**

متى:

ما يحدث ـ ما يفعله مايكل:

ماذا يجنى / أو يتجنب:

ناقشت ديبورا مع صديق لها ما عرفته من مناقشاتها وملاحظاتها عن الظروف المحيطة بوقت النوم، والنظام الصباحى. وفى ضوء وضع الأنماط

السلوكية لمايكل فى الاعتبار، انتهت إلى بعض الاستخلاصات. كان تلكؤه آميل إلى الحدوث فى الأغلب فى الصباحات المدرسية، ويحدث بشدة أقل فى الأيام التى يكون فيها على ديبورا أن تقل الأطفال إلى المدرسة. كما أنه لم يكن يميل إلى الحدوث فى الأيام التى يكون فيها ضغطًا أقل بخصوص الوقت، وعندما تكون أنشطة اليوم حول المنزل، أو بينها وبينه فقط ويبدو أن تلكؤ مايكل يعطيه المزيد من وقت وانتباه ديبورا، وكنتيجة لذلك قد يذهب إلى المدرسة معها. مما يجنبه الاشتراك فى انتقال غير سار من السرير إلى المدرسة.

أدركت ديبورا أن مايكل كان لديه الكثير من المشكلات والاعتبارات الخاصة بالمدرسة، وقد يكون سلوكه هذا محاولة لتجنب هذه المواقف غير السارة. وبعد وضع الأنماط الظروف والسلوك فى الاعتبار، صاغت ديبورا ملخصًا عن السلوك المشكل:

"عندما أوجه تعليمات لمايكل بخصوص استعداده للمدرسة، يتجاهلنى ليحصل على مزيد من انتباهى، ولتجنب أو التخلص من الذهاب إلى المدرسة. هذه المشكلة الخاصة بالاستعداد تبدو أن لها علاقتها بالصعوبات الأكاديمية والاجتماعية فى المدرسة".

## الخطوة (٤) وضع خطة

إن الخطوة الرابعة من عملية دعم السلوك الإيجابى هى استخدام الفهم الذى تم الوصول إليه فى الخطوة رقم (٢)، (٣) لوضع خطة للتعامل مع سلوك أطفالنا.

## ماذا، أين، ومتى نتدخل

قبل اتخاذ القرار الدقيق حول كيفية مواجهة سلوك أطفالنا، فإننا بحاجة إلى التفكير جيدًا فى السلوكيات التى نشعر أننا بحاجة إلى مواجهتها الآن، ومتى وأين سوف نتدخل.

**ماذا تعتقد؟**

**اى السلوكيات التى يجب أن تواجهها ديبورا فى الخطة (مثال: السلوك المحدد، السلوك العام).**

متى يجب على ديبورا أن تواجه المشكلات (مثال: كل اليوم، أوقات محددة)؟

أين يجب أن تركز ديبورا (مثال: فى المنزل، فى المدرسة، فى المجتمع عامة)؟

ورغم أن مايكل لديه مشكلات فى الانتقال من حالة إلى حالة بصفة عامة، تشعر ديبورا أن تعليم مايكل أهمية استعداده فى الوقت المناسب أثناء الصباحات المدرسية، يمثل السلوك الأول موضع الاعتبار والاهتمام.

## كيف نتدخل؟

إن الخطط الشاملة للتعامل مع سلوك أطفالنا تتضمن استراتيجيات متنوعة، فتشمل إجراءات للوقاية من المشكلات واستبدال السلوكيات المشكلة بسلوكيات أخرى أكثر ملاءمة، ومراقبة نتائج السلوك.

## الوقاية من المشكلات

فور فهم الآباء لمسببات سلوك أطفالهم، يمكنهم تغيير الظروف (مثال: تجنب الأشياء التى تثير المشكلات) لمساعدة أطفالهم على التصرف بطرق أكثر ملاءمة.

**ماذا تعتقد؟**

**ما الظروف التى تستثير سلوك مايكل؟**

- كيف يمكن لديبورا أن تغير البيئة للوقاية من المشكلات؟
- تجنب المواقف الصعبة:
- تحسين المواقف المشكلة إلى أفضل:
- إضافة مؤشرات للحث على السلوك الملائم.

كان لمايكل مشكلاته فى الصباح قبل المدرسة، خاصة عندما يكون لفرد آخر غير ديبورا أن ينقله إلى المدرسة. وفيما يلى الاستراتيجيات التى انتهت إليها ديبورا فى محاولة للوقاية من المشكلات:

- مقابلة مدرسة مايكل فى التعليم العام، ومدرسته فى فصل التعليم الخاص لتحديد إذا ما كانت احتياجاته التى ترتبط بصعوبات التعلم لديه يمكن دعمها فى فصل فنون اللغة بدلاً من ذهابه إلى حجرة مصادر التعليم الخاص.

- مساعدة كلا المدرستين على تطوير الأهداف والخطط لتشجيع مايكل على عقد صداقات مع الأطفال الآخرين واستكمال واجباته فى المدرسة بسرعة أكبر (مثال: أن ينضم إلى الأطفال ذوى الاحتياجات المشابهة له، أن يكون له زميل فصل يساعده على تنظيم الدروس).
- التحدث مع المدرسة فى مدرسة الأحد للتأكد من أنها تفهم حدود مايكل فى القراءة، ولكى تعرف كيف تدعمه وتستوعبه بفاعلية وأن تتقاسم الاستراتيجيات المتعلمة من مدرسة مايكل.
- بمساعدة مدرسة الفصل فى التعليم العام، يجب تشجيع مايكل على عمل علاقات مع تلاميذ آخرين فى المدرسة وأن يدعوهم إلى اللعب، أو ينضم إليهم فى أنشطة معهم خارج المدرسة.
- التخطيط لأنشطة اجتماعية من فترة لأخرى مع أقرانه من الأطفال فى السيارات التى تنقلهم إلى المدرسة.
- توجيه المزيد من الانتباه نحو مايكل عند التحرر من ضغط الوقت، مثل الاشتراك فى أنشطة فى الأجازات الأسبوعية.
- أن ينتهى مايكل من حمامه فى المساء لكى يتوفر لديه وقت فى الصباح.
- وضع نظام وتوقعات واضحة للصباح على سبيل المثال، أن يتم ضبط جرس المنبه على السابعة والنصف، وتأتى ديبورا فى خلال خمس دقائق للتأكد من أنه قد نهض من السرير. سوف يكمل مايكل ارتداء ملابسه، ويصفف شعره، وينظف أسنانه، ويهبط لأسفل مستعداً للإفطار مع ديبورا فى الثامنة صباحًا.

## استبدال السلوكيات

بالإضافة إلى الوقاية من المشكلات، يمكننا ـ بل ويجب علينا ـ أن نعلم أطفالنا مهارات التواصل مع حاجاتهم، والتكيف مع المواقف الصعبة بطرق مناسبة وإيجابية.

**ماذا تعتقد؟**

**ماذا يفعل مايكل حالياً ويمثل موضع الاهتمام؟**

**ما السلوك الذى تفضله ديبورا لمايكل بدلاً من السلوك المشكل؟**

يستغرق مايكل وقتًا طويلاً للاستعداد للمدرسة حتى أنه يتأخر بصفة مستمرة، وغالبًا ما يتطلب ذلك من ديبورا أن تستقطع وقتًا من يومها وتنقله إلى المدرسة. ويبدو أن مايكل يفضل أن تكون ديبورا هى التى تذهب به إلى المدرسة، وتؤدى مضايقتها إلى مزيد من الانتباه منها، حتى وإن كان الانتباه سلبيًا فى الأغلب.

أرادت ديبورا لمايكل أن يترك السرير وأن يستعد للمدرسة بتوجيه محدود منها. وقد أرادت أيضًا منه أن يطلب، ويخطط وقتًا معها بطريقة ملائمة (مثال: أنا أعراف أننا على عجل الآن، لكن هل يمكننا أن نلعب معًا بلوحة اللعب فى المساء؟)، بالإضافة، أن كل الراشدين المهتمين بحياة مايكل اتفقوا على أنه يحتاج إلى تنمية مهارات فى بدء ومتابعة الأعمال. والتفاعل مع الأطفال الآخرين.

## مراقبة النتائج

لكى نستبدل السلوك المشكل بأساليب أكثر إيجابية للتصرف، فإننا بحاجة إلى مراقبة المخرجات الخاصة بسلوك أطفالنا حتى يثاب (يكافأ) أطفالنا على السلوك الإيجابى، وليس على السلوك المشكل.

**ماذا تعتقد؟**

**ما النتائج التى يصل إليها مايكل من خلال سلوكه؟**

- يحصل على:
- يتجنب:

**كيف يجب أن تستجيب ديبورا لسلوكه؟**

- تثيب السلوك الإيجابى عن طريق:
- تتعامل تعاملاً بناء مع السلوك المشكل عن طريق:

وسوف توضع السلوكيات التالية موضع التنفيذ لمكافأة السلوك الإيجابى:

- تمدح ديبورا مايكل وتشجعه عندما تجده قد استعد وحده (مثال: ما هذه السرعة، أنت فعلاً تسرع هذا الصباح) وسوف تجعلها نقطة لكى تساعده على أن يستعد وتوجه له قولاً لطيفًا فى أغلب الأحيان كلما كان ممكنًا، أثناء الأسابيع القليلة الأولى من الخطة الجديدة.

- إذا استعد مايكل فى الوقت المناسب كما وصف فى الجزء الخاص بالوقاية، تعد له ديبورا إفطارًا ساخنًا وممارسة نشاط على مدى عشر دقائق (مثال: لعبة، تجول حر) معه قبل ذهابه إلى المدرسة.

- إذا استعد مايكل كل يوم فى الوقت المناسب، على مدى أسبوع، قد يختار نشاطًا ليقوم به مع ديبورا فى الأجازة الأسبوعية، وتقوم ديبورا بتوصيله إلى المدرسة فى يوم إضافى فى الأسبوع التالى، بأن تختار يومًا لا يتعارض مع جدول عملها.

- سوف يشجع الآباء الآخرون المشاركون فى مشروع نقل الأطفال إلى المدرسة- أطفالهم على تحية مايكل بحميمية عندما يمرون عليه لأخذه معهم إلى المدرسة، وأن يحتفظوا له بلعبته المفضلة فى سياراتهم.

- سوف تقابل مدرسة فصل التعليم الخاص مايكل كل أسبوع لتناقش معه تقدمه فى أهدافه، وتزوده بالرد على مدى سرعته فى إنجازه للعمل المدرسى، وفى تفاعله مع أقرانه. فإذا أحرز تقدمًا كل أسبوع، سوف تعطيه ما يفيد إنجازه الواجب، والذى يمكن أن يستخدمه لإعفائه من أخذ واجباته مرة واحدة فى الأسبوع المقبل.

**على أن تتخذ هذه الإجراءات للتعامل مع السلوك المشكل:**

- عندما لا يوفى مايكل بالتوقعات التى شرحتها ديبورا له ويتأخر فى إعداد نفسه، سوف تحد من إعطائه انتباها حتى يفعل ما يفترض أن يفعله (مثال: عدم محاولة ملاطفته أو مضايقته لكى يستعد). وسوف يستخدم هذا الاتجاه ذاته فى المدرسة.

- إذا لم يستعد مايكل فى الوقت المحدد، سوف يتناول إفطاره من الحبوب فى السيارة، وسوف يدفع إلى السيارة التى تقله إلى المدرسة فى أى حالة هو عليها فى ذلك الوقت.

## تحسين الحياة

عند وضع خطط لمواجهة سلوك أطفالنا، لابد لنا أن نراجع من فترة إلى أخرى الأهداف الكبرى التى كنا نأمل تحقيقها، وأن نتأكد أننا نواجه القضايا التى تتصل بنوعية الحياة ويمكن أن يكون لها تأثيرها على أفعال أطفالنا.

**ماذا تعتقد؟**

**ما التغيرات التى يمكن إضافتها إلى حياة مايكل والتى يمكن أن تحسن سلوكه؟**

شعرت ديبورا أن حياة مايكل يمكن أن تتحسن بتطوير العلاقات مع الأفراد الآخرين، خاصة الأطفال الآخرين. فى ذلك الوقت، كانت هى الشخص الوحيد الذى يستطيع مايكل التفاعل معه. لقد قررت أن توجه المزيد من الانتباه لتنمية العلاقات مع الأسر الأخرى حتى تستطيع هى ومايكل أن يطورا صداقات. لقد أدركت أنه فيما عدا صلاة الكنيسة، فإن كليهما عادة يمضى وقته خارج العمل والمدرسة، فى المنزل معًا. وقررت أنه لابد وأن يمارس كلاهما على الأقل نشاطين اجتماعيين كل شهر كمحاولة لتطوير مزيد من الصداقات فى حياة كل منهما.

## وضع الخطة موضع التنفيذ

فور وضعنا خطة لدعم السلوك الإيجابى فى أطفالنا، فإننا بحاجة إلى النظر إلى كيف سنبدأ ونستمر فى تنفيذ الخطة. لابد لنا من التحدث مع أطفالنا ومع الراشدين الآخرين المعنيين برعاية أطفالنا، والحصول على أى من المعلومات التى تحتاج إليها، ونفكر فى طرق يمكن مراجعتها من وقت وآخر لمعرفة مدى فاعلية الخطة، وعمل التصحيح أو التغيير إذا كانت هناك حاجة إليه.

**ماذا تعتقد؟**

**ما الخطوات التى نحتاج إلى الأخذ بها لوضع خطة مايكل موضع التنفيذ؟ (ومن المسئول عن استمرار هذه الخطة؟)**

لقد أمضت ديبورا بعض الوقت مساء يوم السبت تتحدث مع مايكل عن اهتماماتها، وتشرح له الخطة وكان مايكل قلقًا بخصوص تذكر التوقعات الجديدة، ووافقت ديبورا على تذكرته بهم أول شىء فى الصباح كل يوم، ومرة أخرى عند وقت النوم. كما ناقشا معًا الأنشطة الخاصة التى يمكن أن يتشاركا فيها معًا، والأطفال الذين يهتم مايكل بأن يكون صداقات معهم. وتواصلت ديبورا مع آنسة ميلر ـ مدرسة مايكل فى المدرسة ـ والتى أكدت لها أن أحد الأطفال الذين وضع مايكل اسمهم فى القائمة، قد يكون أكثرهم ميلاً إلى عمل صداقة مع مايكل إذا ما شجع الطفلان على ذلك. وبعد أن حددا معًا طفلاً بعينه، وافقت آنسة ميلر على الاتصال بوالدى الطفل، للتعرف على مدى موافقتهما على اتصال ديبورا بهم، وفور حصول ديبورا على هذه المعلومات، تحدثت إلى والدى الطفل تليفونيًا، ووضعوا خطة لالتقاء الطفلين معًا بعد المدرسة أو فى الأجازة الأسبوعية. وقد قررت أيضًا التحدث إلى الآباء الآخرين أصحاب السيارات التى تنقله إلى المدرسة ليتعرفوا على خطتها، وذلك فى حالة وصول مايكل يومًا ما إلى السيارة باديًا عليه أنه قد ترك السرير لتوه. وأعطت الآباء الآخرين لفائف صغيرة من المكعبات لحفظها فى سياراتهم، وطلبت منهم استخدامها لتحية مايكل فى اليوم الذى يذهب فيه معهم إلى المدرسة.

تحدثت ديبورا مرة أخرى مع مدرسات مايكل وطلبت منهم إعادة النظر فى كيفية استقبال مايكل للخدمات الخاصة التى يتلقاها، ومراجعة أهدافه الأكاديمية، ومناقشة كيفية تواصلهم مع بعضهم البعض للتأكد من سير الخطة. ولقد سجلوا الاستراتيجيات على استمارة لاجتماع فى مجلس الآباء، وحصلت ديبورا على مزيد من النسخ للتواصل مع مدرسة مايكل لمدرسة يوم الأحد.

## الخطوة (٥) مراقبة النتائج

عن طريق المراقبة المنتظمة لاستجابة أطفالنا للخطة موضع التنفيذ، فإنه

يمكننا عمل مواجهة سريعة لأى من المشكلات التى تنشأ، ونقوم بالتغيرات الضرورية. إن مراقبة النتائج تشمل تعقب السلوكيات البديلة، والسلوكيات المشكلة على السواء، والإشراف على كيفية تفعيل الخطة، وملاحظة كل المخرجات الإيجابية، (حتى غير المخطط لها).

### ماذا تعتقد؟

**ماذا يجب على ديبورا عمله لمراقبة نتائج خطتها؟**

قررت ديبورا أنها عندما تصل إلى العمل، أن تضع ملاحظاتها فى مدونتها عن كيف مر صباح هذا اليوم. لقد أرادت أن تتعقب كيفية عمل الخطة وأن تكون متسقة قدر الإمكان فى تنفيذها، ولقد سجلت إذا ما كان مايكل جاهزًا فى الميعاد، وإذا ما تناول إفطاره أم لا، والأنشطة الخاصة. وقد سجلت أيضًا مواعيد لعب مايكل مع أصدقائه على مدونتها. وطلبت من السيدة شارب، مدرسة مايكل فى فصل التعليم الخاص، أن ترسل لها بالبريد الإلكترونى تقريرًا أسبوعيًا عما فعله مايكل فى المدرسة، ومراجعة الآباء المشاركين فى نقل الأطفال إلى المدرسة، كيف كان مايكل يتفاعل معهم ومع أطفالهم. وفى صباح كل أحد من الأسبوع، بعد تناول الإفطار، تتحدث ديبورا مع مايكل عن الأنشطة التى سوف تحدث فى المنزل أو فى المدرسة.

### المخرجات المرتبطة بمايكل

استجاب مايكل جيدًا للخطة الجديدة. وبدأ فى الاستيقاظ وترك السرير أكثر سرعة مما كان، وقد استعد للمدرسة فى وقت مناسب فى اليوم الأول الذى بدأت فيه الخطة، وجهت له التعليقات الإيجابية عن تقدمه فى ذلك. وفى اليوم الثانى، مع أن ديبورا قد استقبلت مكالمة تليفونية من أخيها حينما كان مايكل يستعد للمدرسة. وكان لهذه المكالمة أن تحول وقت الجدول عن اتجاهه، إذ رغم أن مايكل قد فاز بأحد الأنشطة الخاصة، فإنه لم يكن لديهما الوقت لتنفيذ هذا النشاط. أخبرت ديبورا مايكل أنها يمكنها عمل أى نشاط معًا بعد المدرسة لكن مايكل كان محبطًا إلى حد ما لأنه لم يلحق بالسيارة التى ستنقله إلى المدرسة. وفى اليوم

التالى، رغم استمرار مايكل فى محاولته للاستعداد فى الميعاد المحدد، واستمرار ديبورا فى حثه عدة مرات، فلم يكن لديه وقت لكى يتناول إفطاره الساخن، كان ساخطا ووصف الخطة بأنها غبية، وأن ديبورا لا تريد أن تقوم معه بأى أنشطة على أى نحو.

أمعنت ديبورا التفكير فى تأثير المكالمة على سلوك مايكل، وفى مدى ثباتها فى استخدام الخطة. تبيت ديبورا أنه غالبًا ما يكون هناك بعض التشتت فى الصباح (تليفونات صباحية، أعمال منزلية لابد من اكتمالها) وقد أدت هذه التشتتات إلى أن تكون أقل انتباهًا لمايكل وحاجاته. لذلك، قررت أن تقلل من هذه المشتتات بعدم الرد على التليفون، وترك الأعمال المنزلية غير الضرورية لوقت آخر، والانتهاء من متطلباتها الشخصية (مثال: أن تأخذ حمامًا) مساء فى الليلة السابقة عندما يكون ذلك ممكنًا.

تقابلت ديبورا مع مدرسات مايكل للتحدث بخصوص التغيرات التعليمية التى يمكن حدوثها بالمدرسة. ولقد قرروا أن السيدة شارب - مدرس التربية الخاصة - يمكن أن تطلع مدرسة الفصل فى المدرسة (آنسة ميللر) على بعض الاستراتيجيات الخاصة لمساعدة مايكل أثناء فصل فنون اللغة، كما تستطيع السيدة / شارب أن تستمر لتقدم لمايكل مساعدة شخصية أثناء الدرس الخصوصى بعد المدرسة، والذى بدا أنه أكثر التدخلات فاعلية. وفور قيام المدرسين بعمل بعض التعديلات، كان مايكل يستطيع أن يظل فى فصل تعليم فنون اللغة فى فصل التعليم العام (مثال: تحديد لعدد الكلمات التى يمكن أن يتهجاها، تحديد رفيق لمساعدته فى القراءة، يستطيع أن يحمل كتبًا معه إلى منزله لتقرأها له والدته فى اليوم السابق على قراءتها فى الفصل). كما تعمدت مدرسة الفصل (آنسة ميللر) بضم مايكل إلى تلاميذ آخرين وشجعته على التفاعل مع أقرانه بدرجة أكبر.

وقدمت مدرسات مايكل بعض الاقتراحات لديبورا عن أفضل الطرق لمساعدته فى عمله للواجب المدرسى. فقد غيروا طبيعة الواجبات المدرسية لمايكل لتصبح عبارة عن مراجعة الدروس التى تعلمها بالفصل فى المدرسة لكى يستخدم وقت الواجب المدرسى لتدعيم مهاراته، كما قدموا اقتراحًا بأن يقرأ مايكل كتبًا تقل

بعدة مستويات عن قدرته التعليمية لكى يبدأ فى رؤية القراءة كعمل سهل ومدعاة للمرح. ولقد عثروا بالفعل على فصول الكتب التى كانت أقل فى المستوى، وأكثر قبولاً وسهولة من جانب مايكل لقراءتها، لكنها لم ينتبه إليها فى مجموعات القراءة الموجهة بمجموعة الرفاق.

أما محاولات ديبورا لكى تقيم علاقة صداقة بين مايكل وأحد زملائه فى الفصل، فقد باءت بالفشل. غير أن واحدة من الأسر الذين يتعاونون فى حمل الأطفال إلى المدرسة، قد دخلت فى أزمات مالية واضطرت إلى العمل فترة ساعات أطول. ووافقت ديبورا على أن تهتم بطفلها فى فترة بعد الظهيرة التى يسمح بها جدول عملها، وهو شىء لم يكن من المعتاد عمله، لكنها فى الحقيقة، كانت تحاول تشجيع مايكل على عمل صداقات. كانت متوجسة فى البداية من إدراك مايكل لهذا التغيير باعتباره أسلوبا خاصا بها للحد من وقتهم الخاص معًا. ورغم أن مايكل لم يكن سعيدا فى البداية، فقد وافق على هذا الجديد. وقد شاركت ديبورا فى بعض الأنشطة والألعاب مع الطفلين، ثم بعد ذلك بدأت فى الاعتذار عن اللعبة، والانسحاب بعيدًا عن الأطفال أثناء لعبهم. وأصبح الأولاد أصدقاء ويتشوقون بلهفة إلى قضاء فترة بعد الظهيرة معًا.

ومع نمو صداقتهم، بدأ مايكل فى الذهاب إلى منزل الطفل الآخر فى المساء، موفرًا لوالدته وقتًا لرعاية ذاتها، ومن ثم فرصًا للخروج من المنزل.

وبصفة عامة، كان مايكل ووالدته أكثر سعادة، وأصبح النظام الصباحى لهما أكثر يسرًا، وذكر مايكل أنه يتمتع بالمدرسة بدرجة أكبر، ووجد مايكل ووالدته أن الواجب المدرسى كان أكثر مدعاة للسرور، وكون مايكل صديقًا جديدًا. ديبورا أصبحت قادرة على أن تحظى ببعض الوقت لنفسها، تقوى صداقاتها تشارك فى الأنشطة التى تستمتع بها.

## الجـزء الرابـع

# الارتقاء بالحياة من خلال دعم السلوك الإيجابى

# تفعيل العملية لدى الأسر

تضمن الجزء الأول والثانى وصفًا لكيفية استخدام الدعم الإيجابى للسلوك للحصول على فهم أفضل عن أسباب تصرف الأطفال على هذا النحو، وكيفية وضع استراتيجيات عملية لتشجيع سلوكيات أكثر ملاءمة. واشتملت القصص فى الجزء الثالث على وصف تفصيلى لخطوات دعم السلوك الإيجابى، كما تضمنت اعتبارات أكثر اتساعًا تواجهها الأسر عند معالجة السلوك موضع الاهتمام.

واشتملت هذه الأجزاء الثلاثة على أمثلة مختلفة تكشف عن نماذج من الأطفال باعتبارات سلوكية وظروف أسرية مختلفة لدرجة كبيرة.

**وفى إيجاز، فقد تعلمنا كيف:**

١ ـ نحدد السلوك المشكل والمهارات التى يحتاج إليها أطفالنا لاستبدال السلوكيات موضع الشكوى.

٢ ـ نضع أهدافًا لتغيير سلوك أطفالنا وتحسين حياتهم وحياة أسرنا بصفة عامة.

٣ ـ نجمع معلومات من أجل فهم أفضل عن لماذا يتصرف أطفالنا على ذلك النحو.

٤ ـ تلخيص الأنماط، وحصر الظروف التى قد تكون مؤثرة على سلوك أطفالنا وعلى مخرجات السلوك التى يمكن الوصول إليها.

٥ ـ وضع استراتيجيات لمنع السلوك المشكل، وتعليم سلوكيات أكثر ملاءمة، مراقبة النتائج بفعالية لكل من السلوك المشكل والسلوك الإيجابى.

٦ ـ نراقب النتائج لكى نضمن أن الاستراتيجيات تعمل وأن التعديلات الجديدة قد حدثت عندما كان هناك احتياج لذلك.

إن دعم السلوك الإيجابى هو إحساس مهم فى اتجاهنا نحو الوالدية، وإطار يمكن أن يوجهنا إلى كيفية التفاعل مع أطفالنا. وأثناء قراءة وعمل التدريبات فى هذا الكتاب، قد أصبح واضحًا لنا أن أسس وعملية دعم السلوك الإيجابى قد تكون ذات فائدة ليس فقط للأطفال ذوى السلوك المشكل، لكن أيضًا لكل عنصر فى الأسرة. إن عملية الحل للمشكلات الإبداعى حل يمكن أن يفيد أى فرد يريد أن يغير سلوكه، أو سلوك أسرته بطريقة منتجة.

وبينما يبدو دعم السلوك الإيجابى باعتباره الطريقة المثلى للتعامل مع السلوك، تصاحب قراءتنا للأجزاء الثلاثة المتقدمة بعض الشك، الذى يعد أمرًا جيدًا لأنه دائمًا يكون ذا فائدة فى بحث الأفكار الجديدة. فقد يكون لدينا عدد من الاعتبارات بخصوص كيفية تفعيل السلوك الإيجابى فى أسرنا وحياتنا. وهذه الاعتبارات قد تأخذ شكل العبارات التالية:

- قد تبدو هذه العملية الكلية مرهقة بدرجة تدعو للسخرية، خاصة إذا ما كان علينا العمل بها كل وقت تظهر فيه المشكلة".
- "ماذا يفترض أن أفعل عندما يكون أكثر من واحد من أطفالى لديه سلوك مشكل؟"
- "يبدو أن دعم السلوك الإيجابى يركز على السلوكيات المشكلة. هل يعنى ذلك أنه علينا أن ننتظر أطفالنا حتى تبدأ لديهم المشكلات؟"
- "لا نستطيع دائمًا أن نكون هنا وهناك. ألا يجب أن يتحمل أطفالنا المسئولية عن سلوكهم؟"
- أعرف بالطبع ماذا يجب أن أفعل، لكن من الصعب جدًا الاستمرار.
- "أنا أحاول اتباع الخطة، لكن أصدقائى وأسرتى يقللون من مجهوداتى".

**إن أهداف الجزء الرابع هى:**

١ ـ تقديم وصف عن كيفية دمج دعم السلوك الإيجابى داخل حياة أسرنا وحياتنا.

٢ ـ ولتوجيه بعض هذه الاعتبارات السابقة حتى نستطيع أن نتغلب على العقبات واستخدام دعم السلوك الإيجابى بفاعلية وكفاءة قدر الإمكان.

إن الجزء الرابع ينقسم إلى فصلين، يقدم الفصل العاشر أفكارًا عن كيفية إبداع بناء أسرى إيجابى، وحل المشكلات المرتبطة بنظام محدد أو مواقف محددة، الأمر الذى يفسر دمج دعم السلوك الإيجابى فى منازلنا. أما الفصل الحادى عشر، فيركز على كيفية تفعيل دعم السلوك الإيجابى لإنجاح وتوجيه مساعدتنا لأطفالنا لكى يصبحوا أكثر مسئولية عن أنفسهم، باستخدام عملية دعم السلوك الإيجابى لمساعدتنا على تغيير سلوكنا الخاص بنا، وإيجاد طرق للتفاعل الجيد مع كل فرد فى حياة أطفالنا وأسرنا لخلق التغيير الإيجابى.

## الفصل العاشر

# دمج دعم السلوك الإيجابى فى حياة الأسرة

كما اتضح فى الأجزاء السابقة، أن دعم السلوك الإيجابى هو اتجاه فعال لفهم وحل المشكلات الخاصة بسلوك الأطفال. ومع ذلك، فإن دعم السلوك الإيجابى ليس فقط للأطفال كأفراد. إن دعم السلوك الإيجابى قد استخدم وما زال على مدى واسع فى محاولة لتحسين سلوك الجماعات، ولقد تم تنفيذ ذلك على النحو الأفضل فى مجال دعم السلوك الإيجابى فى المجال المدرسى. فقد كانت الاتجاهات التقليدية فى النظام المدرسى غالبًا ردود أفعال. ومعاقبة بصفة متزايدة، وتفسر أحيانًا عن حرمان مؤقت أو صف بديل للأطفال ذوى المشكلات. وعلى النقيض، فإن دعم السلوك الإيجابى فى المجال المدرسى قد استخدم لخلق مناخ إيجابى فى المدارس، ولتحسين السلوك لكل التلاميذ من خلال اتجاهه القائم على التعاون، واستباق الأحداث، وحل المشكلات. فالمدارس المستخدمة لهذا الاتجاه قد عايشت إحالات أقل للعقاب أو التأديب. إنجازًا أفضل أكاديميًا واجتماعيًا، وبصفة عامة بيئة أكثر راحة للأطفال وللمدرسة (لمزيد من المعلومات. انظر قائمة المراجع فى نهاية هذا الكتاب).

وعلى الرغم من أننا من المحتمل لا نريد أن نشيد منازلنا على غرار ما تبنى عليه المدارس، فإن الدرس الذى يمكن أن نفيده من دعم السلوك الإيجابى فى المجال المدرسى هو أن الأسس يمكن أن تستخدم لتحسين أداء مجموعات من الأفراد. وقد يكون ذلك صحيحًا خاصة للأسر. فإذا تم تعديلها لكى تلائم الحاجات المنفردة للأسرة وأولويات الحياة الأسرية، فإن أسس دعم السلوك الإيجابى وعملياته يمكن استخدامها مع كل أفراد المنزل لخفض المشكلات وتحسين حياة المنزل بصفة عامة.

ويعد دعم السلوك الإيجابى مبشرًا بالنجاح فى الأسرة بسبب مرونته، وكونه إطارًا لحل المشكلات يمكن تنفيذه أساسًا فى أى موقف لتوجيه وتقييم كيفية مواجهة السلوك. ومع ذلك فإنه من المهم ملاحظة أن دعم السلوك الإيجابى لا يتضمن كل شىء نريد معرفته عن كيف تكون والدًا جيدًا، أو يعد تعويضًا عن الحكمة التى توجد فى كتب الوالدية والخاصة بكيفية وضع تصميم لمنازلنا وتوجيه القضايا التى تقابلنا مع أطفالنا (انظر الجزء الخاص بمصادر الوالدية من قائمة المراجع). وبدلاً من ذلك فإن دعم السلوك الإيجابى لابد من النظر إليه كطريقة للتكامل والاختيار بين كل الأفكار المختلفة لما نتعرض له. فدعم السلوك الإيجابى يقدم إطارًا استكشافيًا ـ أو إطار عمل ـ لصنع قرارات ذكية فى ضوء ظروف أسرنا، واحتياجاتنا، وأولوياتها، وأهدافها.

ويظهر الفصل العاشر بوضوح كيفية تطبيق أسس دعم السلوك الإيجابى (باستخدام بناء دعم السلوك الإيجابى فى الإطار المدرسى كخطوط موجهة) فى الحياة المنزلية للأسرة. ومن غير الممكن تغطية ما يستحقه هذا الموضوع من انتباه من خلال فصل واحد، لكن بدلاً من ذلك، يقدم تصورًا عامًا وبعض الأفكار التمهيدية. إن أجزاء الفصل تقدم توجيهًا فى فحص كيف ننظم المنزل، نستجيب لسلوك أطفالنا وأن نستخدم دعم السلوك الإيجابى لحل المشكلات المرتبطة بالمواقف أو النظم الروتينية المعتادة. هذا الفصل أيضًا يقدم بعض الأمثلة لتوضيح كل من هذه المجالات.

## تنظيم منازلنا

إن تطبيق دعم السلوك الإيجابى على أفراد الأسرة جميعا قد يبدو أنه يشبه تحديًا هائلاً، وأكثر تعقيدًا من مجرد تطبيق العملية على سلوك الأطفال الفردى. وعلى العكس، فإن التركيز على الأسرة ككل هو حقيقة أكثر قابلية للإدارة، وأكثر فاعلية على المدى الطويل. فبدلاً من محاولة إصلاح المشكلات الفردية عند ظهورها، يمكننا عمل تغييرات كلية تفيد الأسرة كلها. إذ ليس علينا أن ننتظر حتى تشعر منازلنا بالفوضى، أو يقودنا سلوك أطفالنا إلى الجنون، فإننا نستطيع أن نكون مبادرين فى كيفية تنظيم حياتنا والتفاعل مع أطفالنا. عندما تحدث

بعض التغيرات الواقعية فى بيئتنا، وكيف نواجه الصعوبات السلوكية، نكون قادرين على الوقاية من حدوث قدر كبير من المشكلات السلوكية ونستجيب المزيد من الفاعلية عندما تظهر المشكلات. وهناك ثلاث طرق تمكننا من دمج دعم السلوك الإيجابى فى حياتنا:

١ ـ تكوين رؤية أسرية، وتوقعات واضحة ومتسقة عن السلوك.

٢ ـ تنظيم منازلنا لدعم وتشجيع هذه التوقعات.

٣ ـ الاستجابة للسلوك بطرق تشجع السلوك الإيجابى وتقاوم السلوك المشكل.

## تكوين رؤى وتوقعات أسرية

ثبت أن توضيح الأهداف والتوقعات الخاصة سلوك الأطفال له أهميته لتحسين السلوك فى المدرسة (وللأطفال كأفراد أيضًا). وتصدق الفكرة ذاتها بالنسبة للأسر، ذلك أنه يجب علينا أن نعرف ماذا نريد إذا ما أردنا المضى فى إنجازها. فالخطوة الأولى فى دمج دعم السلوك الإيجابى فى منازلنا هو تحديد المدى الذى نريده لتفعيل أسرنا. وعلينا طرح الأسئلة الآتية:

- ما المهم بالنسبة لنا كأسرة؟
- كيف نرى أنفسنا كأسرة؟
- آى الأسس توجه أفعالنا؟
- ماذا نحب لأسرنا؟

ماذا يجب علينا أن نغيره؟

ففى تحديد رؤيتنا لأسرتنا، فإننا نلخص الإجابات على هذه التساؤلات فى عبارات تصف ما ندركه لكى نكون أسرة ناجحة. على سبيل المثال، أن تصاغ العبارة بحيث تعبر عن أننا نريد أن نكون سعداء، أصحاء ومنتجين، وأننا نريد أن نعيش فى أمان معًا، أو أننا نريد أن نجاهد لكى نكون.

إن رؤيتنا هى عبارة لصياغة الهدف، تحدد لنا ما هى أسرتنا، وتقدم خطوطًا هادية تمكننا من تقدير اشباعاتنا فى حياتنا، وتحديد الاهتمامات. لذلك، فإن

رؤيتنا لابد من تحديدها بالاستعانة بالمدخلات عن الأسرة كلها، ـ وليس فقط الراشدين فى الأسرة ـ والأخذ فى الاعتبار لخصائصنا وحاجاتنا المتفردة (مثال: أعمار أطفالنا، المجتمع الذى نعيش فيه، القيم الشخصية والحاجات الشخصية لنا).

وتأسيسًا على هذه الرؤية، يمكننا بناء توقعات سلوكنا فى أسرنا. وكما تم شرحه فى الفصل الخامس، أحيانًا يسىء أطفالنا السلوك لأنهم يكونون مشوشون فيما هو المتوقع منهم، أو أن انتباههم ليس مركزًا على ما يجب عليهم فعله. عندما توضح الأسر توقعاتها (وقد تسمى أيضًا القواعد)، فإن التوقعات يمكن أن تساعد لتوجيه الأفعال ووضع حدود لكل أعضاء الأسرة. فالتوقعات يجب أن تكون واسعة، وتنطبق على كل فرد فى المنزل، فالآباء مثلهم مثل الأبناء، غالبًا فى كل المواقف. هذه التوقعات لا بد وأن ترسى السلوكيات التى نرغبها، أكثر من مجرد السلوكيات التى يجب تجنبها، ووصف كل سلوك فى مصطلحات واضحة لكى يفهم كل عضو فى الأسرة ما هو المتوقع. على سبيل المثال، قد تكون توقعات الأسرة "كعضو فى هذه الأسرة ـ سوف ١ ـ تكون طيبًا، وتكن الاحترام لكل الأفراد، ٢ ـ أو تتحمل مسئولية نفسك وأشيائك".

أنه من المهم لنا أن تحدد بدقة ما السلوكيات التى نعنيها بتوقعاتنا. ولكى نخصص هذه السلوكيات، قد نسأل أنفسنا أسئلة من قبيل، "ماذا يجب على أعضاء الأسرة أن يقولوا أو يفعلوا لاتباع القواعد؟". "وما السلوكيات التى تمثل كسرًا لهذه القواعد؟".

والجدول رقم (٦) يقدم أمثلة عن قواعد المنزل وكيف يجب تحديدها.

بالإضافة إلى التوقعات الواسعة التى تنطبق على كل أعضاء الأسرة فى أغلب الظروف، قد نحتاج إلى توضيح ماذا يعنى اتباع القواعد فى الظروف الخاصة لأطفالنا، خاصة الظروف التى يمكن أن تكون صعبة على الأسرة بكاملها، فتوقعاتنا عن السلوكيات سوف تتغير، بناء على أين نحن، وماذا نفعل، وهذه التغيرات لابد من شرحها بوضوح على سبيل المثال، قد نريد تحديد ماذا يعنى أن تكون طيبًا ومتسمًا بالاحترام عندما:

- تكون على مائدة العشاء (مثال: استخدام أدوات المائدة بالطريقة الصحيحة)، أن تظل جالسًا على المائدة حتى ينتهى كل الأفراد من وجبتهم، أن تنظف المائدة من الأطباق عندما تنتهى من تناول طعامك).
- الاستعداد صباحًا (مثال: الاشتراك فى الوقت فى استخدام الحمام مع أعضاء الأسرة الآخرين، الاستيقاظ مبكرًا بدرجة كافية للحاق بأتوبيس المدرسة).
- فى خروجات الأسرة (مثال: التحدث بهدوء عند التواجد فى المطعم - الارتباط بأعضاء الأسرة فى أماكن التسوق، الاستجابة بأدب للتحية عند الخروج مع أعضاء الأسرة).

**الجدول رقم (٦) أمثلة على قواعد المنزل وتحديدها**

| التوقعات | تعريفها |
|---|---|
| أن تكون طيبًا وتكن الاحترام للآخرين | أن تنصت عندما يتحدث الآخرون إليك (مثال: النظر إليهم، أن تكون هادئًا، تجيب على تساؤلاتهم، أن تفعل ما يطلب منك)<br>أن تتواصل بالكلمات وليس بالأيدى (مثال: لا تضرب أو لا تدفع، لا تجذب الأشياء بعيدًا عن الآخرين)<br>أن تستخدم صوتًا هادئًا وكلمات مهذبة (مثال: أن تقول - من فضلك، و- شكرًا، لا تهدد، لا تلعن، لا تصرخ. أو تبكى) |
| تحمل مسئولية نفسك وأشيائك | أن تنظف ما يخصك (مثال: وضع حذائك فى مكانه، وأدوات المدرسة والملابس بعيدًا، وضع الملابس غير النظيفة فى وعاء الغسيل، تنظيف المائدة بعد الانتهاء من الطعام. تنظيف حجرتك من وقت لآخر) |

| | |
|---|---|
| | إكمال الواجب المدرسى والأعمال المنزلية يوميًا (مثال: إزالة سلة المهملات، جمع الملابس التى تحتاج لغسل، المساعدة فى إعداد الوجبات) عند اقتراف الأخطاء، تتقبل النتائج المترتبة على أفعالك (مثال: الاعتذار الفورى، تبدى الاستعداد لتصحيح أخطائك |

ووضع قواعد المنزل لا يعد كافيًا لنا، فالقواعد فى حاجة إلى أن تتعلم. إذ يمكننا تعلم القواعد بالتأكد من أن كل أعضاء الأسرة يعرفون ما هى القواعد وماذا تعنى القواعد، وبإعطاء الفرصة لأسرتنا لمناقشة وممارسة القواعد التى تحتاج إليها. (هذا مهم بصفة خاصة فى الأسر ذات الأطفال الصغيرة).

على سبيل المثال، لا بد من مناقشة القواعد الخاصة بتناول العشاء أو بلقاء الأسرة. ويطلب من أطفالنا تقديم بعض الأمثلة على اتباع الأفعال المرتبطة باتباع القواعد، والأفعال التى تمثل كسرًا للقاعدة. ومع نمو أطفالنا، لابد وأن تتضمن المناقشة قضايا أكثر تعقيدًا مثل تعاون الأسرة، العلاقات، والمآزق الأخلاقية. ويكون من المفيد غالبًا لنا كتابة رؤية أسرتنا.. أو توقعاتنا، ووضعها فى مكان عام (مثال: على الثلاجة) لكل أفراد الأسرة لكى يروها. فإذا كان هناك أطفال صغار فى الأسرة، قد يفهمون القائمة بطريقة أفضل إذا ما وضعت عليها صور لتوضيح القواعد (مثال: صورة ليدين يمسكان ببعضهما كرمز لتعليم الأطفال أن يكونوا أكثر تهذيبًا).

وقد تكون من أكثر الطرق أهمية لتعليم التوقعات هى أن نبرهن بالأمثلة على التوقعات بأنفسنا، والتأكد من أننا نتبع قواعدنا ونمذجة السلوكيات التى تريد الارتقاء بها فى أسرنا.

فإن نمذجة السلوك الذى يمثل القواعد المنزلية، هى طريقة دقيقة للبرهنة على القواعد. على سبيل المثال، قد يقول الوالد شيئًا مثل: أفضل لى أن انتهى من واجباتى المنزلية قبل أن أشاهد التلفاز" أو "عند كسر أى من القوانين المنزلية،

فإننى أثور، ويعلو صوتى ـ فى المرة القادمة. سوف أخرج بعيداً عن المنزل. وأهدأ قبل أن أتحدث إليك عما يضايقنى .

بعد أن نتعلم القواعد، لابد وأن نعود لمناقشتها بصفة دائمة. وأن نمدح أفراد الأسرة فى حالة اتباعهم لها أهمية خاصة، إذ إن مراجعة القواعد قبل مواجهة المواقف التى نعرف صعوبتها لأفراد أسرنا .

## تنظيم المكان والوقت

فور وضعنا لتوقعات أسرنا وتعليمها لأفراد الأسرة، فإننا بحاجة إلى تأمل كيفية انتظام المهام المنزلية، للارتقاء ومتابعة توقعاتنا بصفة مستمرة.

نشاط: رؤية الأسرة وتوقعاتها .

<table>
<tr><td colspan="2">ما رؤيتك لأسرتك؟</td></tr>
<tr><td>ما توقعاتك بالنسبة لأسرتك</td><td>ماذا تعنى هذه التوقعات فى ضوء ما يجب على أعضاء الأسرة فعله أو الامتناع عن فعله؟</td></tr>
<tr><td colspan="2">كيف يمكن لتوقعاتك أن تتغير عبر الظروف؟<br><br>على أى نحو سوف تتواصل وتعلم هذه التوقعات لأسرتك؟</td></tr>
</table>

ولكى نساعد على تحقيق رؤيتنا، قد نحتاج إلى تنظيم المكان أو تغيير نظامنا لكى يوائم احتياجات الأسرة بطريقة أفضل، وتشجيع التفاعلات الإيجابية، وتقليل القضايا التى يمكن أن تثير المشكلات السلوكية. (مثال: النزاعات، وعدم النظام). إن تنظيم العمل المنزلى قد يساعدنا فى منع الكثير من المشكلات التى تواجهنا بصفة منتظمة. حيث تستطيع كل أسرة أن تتعامل بطريقة مختلفة أو

يكون لها نظامها الخاص، فهناك مجالان بصفة عامة يمكن تعديلهما للمساعدة على إدارة وتنظيم كل عمل منزلى: المكان، والوقت.

## المكـان

من الاعتبارات البسيطة وغير الواضحة دائمًا فى تنظيم شئوننا المنزلية هى كيف نرتب مكاننا، وخاصة ما يحيط بنا، وما يخصنا (مثال: الأثاث ومكان المعيشة) داخل منازلنا. عند ترتيب مكاننا، قد نحتاج إلى الاهتمام بالطريقة التى توضع بها الأشياء وفى المكان من حيث تشجيعها أو مقاومتها لاتباع التوقعات، وبناء على أولويات أسرتنا، فإن بيئة المنزل قد تكون منظمة جيدًا أو العكس. ولابد لنا من وضع هذه التساؤلات فى الاعتبار.

- هل هناك أماكن مصممة للتخزين للأشياء التى تستخدم كل يوم (مثال: صناديق لأدوات اللعب، كلابات لتعليق شنط الكتب والحافظات، صناديق للأوراق المهمة، وحوامل أو سلات للأحذية بجانب الباب؟).
- هل كل عضو من أعضاء الأسرة له مكانه الخاص لمتلكاته الشخصية. شاملة مكانًا خاصًا لكى يكون وحده، ومكانًا مصممًا لمتلكاته؟.
- هل هناك نظام لتنظيم وإدارة المعلومات الضرورية (مثال: رسائل التليفونات، المواعيد، الاتصالات، الدعوات، التواصل بين أعضاء الأسرة)؟.
- هل العناصر المتطلبة لاستكمال الأعمال والأنشطة فى تناول اليد (مثال: هل أدوات النظافة لأعمال المنزل فى مكان خاص، وهل الأقلام والأوراق الخاصة بالواجبات المدرسية، أو كتابة الرسائل التليفونية لها مكانها فى المطبخ)؟
- هل نظمت الأماكن حسب أنواع الأنشطة (مثال: وقت تناول الوجبات، الأعمال المدرسية، أصدقاء التسلية) وهل هناك مكان كاف محدد لهذه الأنشطة؟
- هل المقتنيات من الأثاث مرتبة بحيث تسهل الإشراف الوالدى الجيد (مثال: مكان اللعب قريب من المطبخ، أبواب حجرات النوم تفتح عندما يكون لدى الأطفال أصدقاء للزيارة، الحاسب الآلى والتليفون فى متناول كل أعضاء الأسرة؟).

- هل قضايا الأمن (مثال غلق الأبواب) وضعت فى الاعتبار وتمت معالجتها؟
- هل نظم المنزل بحيث يقلل التشتت (مثال: آن مكان أداء الواجبات المدرسية بعيدًا عن باب المدخل، والتليفون. والتلفاز يكون مغلقًا أثناء المحادثات). فذلك قد يتداخل مع الأنشطة الخاصة بأعضاء الأسرة.
- هل خزنت العناصر التى لا تستخدم بصفة دائمة بعيدًا عن ممرات المنزل، وهل يتم التخلص من العناصر غير الضرورية بانتظام (مثال: الملابس الفصلية تخزن فى العليات(*) واللعب التى نادرًا ما يلعب بها الأطفال توضع فى صناديق بعيدة؟).
- هل العناصر المحظورة أو المحدد استخدامها قد أغلق عليها، واستبعدت، بعيدًا عن اللمس، أو صنفت بوضوح باعتبارها غير متاحة (مثال: الأدوات، المنظفات الكيميائية، أدوات التجميل، فضلات ما بعد العشاء).

إن تنظيم منازلنا لمواجهة هذا النوع من القضايا يقدم منبهات بصرية للتوقعات، ويخفض من المشاحنات حول القضايا المماثلة كثيرًا، وكثيرًا. (مثال: لماذا يوجد فتات الطعام على الأريكة؟، "من ترك حذاءه فى المطبخ ؟ لماذا تشاهد التلفاز بدلاً من عمل واجباتك المدرسية؟).

## الوقت

تعزى إدارة الوقت إلى الطريقة التى تنظم بها الجداول النمطية فى أسرنا، ونظمنا الروتينية المعتادة، ووضع الحدود الزمنية للأنشطة. إن كيفية استخدامنا للوقت قد تكون ثابتة أو مرنة، اعتمادًا على قيم أسرنا، وحاجاتنا. فالكثير من الأطفال والأسر، مع ذلك، يفضلون قدرًا من التنبؤ بحدوث الأشياء. فالشعور بالراحة التى تأتى من معرفة وقت حدوث الشىء قد يؤدى إلى استقرار أسرنا، ويسمح لنا بالتركيز على ما نفعله فى اللحظة الراهنة، والإعداد للنشاط القادم. إن تنظيم الوقت قد يساعدنا أيضًا على أن نكون أكثر إنتاجية وأكثر كفاءة، وقد

(*) جزء من المبنى يقع تحت سطحه الأعلى.

تزداد أهميته فى ضوء عدد الأنشطة التى يخطط لها فى الجداول المزدحمة لأسرنا.

ووضع جدول للأنشطة الخاصة بالأسرة يمثل إحدى الطرق التى نتعامل بها مع الوقت، وعادة ما يكون ذلك عن العمل أو المدرسة، ومواعيد الوجبات، ومواعيد التجول، ووقت النوم. وثبات هذه الجداول يساعدنا على تنظيم اليوم، ويؤكد أن كل فرد فى أسرتنا يتلقى التغذية والراحة المناسبة. ويوفر لأعضاء الأسرة أن يكونوا هناك عندما يحتاجون إلى التواجد هناك. على سبيل المثال، فإن اليوم التقليدى لأسرة لديها أطفال صغار قد يتضمن وجبات ثابتة، وأوقات محددة للوجبات الإضافية، ومواعيد النوم الخفيف. ووقتًا لقراءة القصص، ومواعيد اللعب، خارج وقت اللعب، وأنشطة لما قبل المدرسة. أما الأسرة التى لديها أطفال أكبر، قد تكون لديها جداول أكثر مرونة تدور حول الرياضة البدنية، وغيرها من الأنشطة بعد المدرسة، الواجبات المنزلية، أو الوقت الذى يمضيه الأطفال مع أصدقائهم.

بالإضافة إلى جدولنا، قد نضع بعض الخطوط الزمنية الأخرى لإدارة حياتنا. وهذا يعنى تحديد المدى الزمنى ومدى تكرار الأنشطة التى سوف تحدث فى منازلنا.

على سبيل المثال، ربما:

- نقول أن الأسرة يجب أن تأكل معًا عددًا من الأيام فى الأسبوع.
- نحدد عدد الأنشطة الزائدة عن المنهج المدرسى التى يشارك فيها أطفالنا.
- نوضح إلى أى مدى يسمح بالحاسب الآلى، والتلفاز.
- أن تحدد لقاءات الأصدقاء، أو استضافات العشاء فى أيام محددة من الأسبوع.

... ومن الواضح أن هناك أوقاتًا توجب تجاهل هذه الجداول، من أجل مزيد من سعادة الأسرة. (مثال: زيارات الأصدقاء فى الإجازات الأسبوعية، تأخير وجبة الغذاء حتى يكون هناك مزيد من الوقت للسباحة، البقاء متأخرًا فى الخارج لرؤية الألعاب النارية). وكقاعدة عامة، فإن وضع حدود للوقت يمكن أن

يساعدنا على تجنب حشد الجدول الذى يضع ضغوطًا على الأسرة، كما أنه يزود الأسرة بمزيد من الثبات أو الاستقرار فى التوقعات الخاصة بكل أعضاء الأسرة.

ومن الملامح النهائية لتنظيم وقتنا، هو وضع أو تغيير نظام معتاد. والنظم المعتادة هى تتابع للأنشطة يمكن التنبؤ به، كما أنها كيف نفعل ما نفعله. فغالبية الأفراد لديهم نظمهم المعتادة فى الاستعداد للصباح، تحضير الوجبات، إنجاز الأعمال المنزلية أو الواجبات المدرسية، فى العودة من المدرسة أو العمل، فى الذهاب للنوم ليلاً، وغيرها من الأنشطة اليومية التقليدية. فالأنظمة الفعالة يمكن أن تساعدنا فى تنظيم واستخدام وقتنا بمزيد من الكفاءة، كما تساعد كذلك على الإضافة إلى توقعاتنا المنزلية. فالنظام قد يكون أيضًا مثيرًا للمشكلات. على سبيل المثال: إذا كان نظام أحد الوالدين هو أن يقرأ البريد ويسترخى أمام التلفاز فورًا بعد عودته إلى المنزل مساء، هذا النظام قد لا يتوافق مع حاجات أطفاله الذين يتطلعون إلى رؤية والدهم - والدتهم - بعد طول اليوم.

فالنظم المعتادة قد تكون مهمة بصفة خاصة عندما يحاول كل أعضاء الأسرة عمل كل الأشياء فى وقت واحد. وفيما يلى نموذج لنظام أسرة أعد لتحضير الأسرة فى الصباح:

"بيكا"، الأم، و"آندى" طفلة فى سن ما قبل المدرسة، أخذت حمامها فى الليلة الماضية. وتركت الحمام حرًا لبقية أفراد الأسرة فى الصباح التالى. "جينى". حيث تبدأ مدرستها مبكرة. بدأت حمامها أولاً، ثم تزينت ومشطت شعرها فى حجرة نومها. أما "مارك" الأب، فهو يمارس رياضة العدو فى الصباح، لذلك فإن "لوك" هو التالى فى استخدام الحمام وينتهى منه مع عودة "مارك"، لذلك يكون لدى "مارك" الكثير من الوقت لأخذ حمامه وحلاقة ذقنه قبل ذهابه للعمل. تنتظر "بيكا" على إيقاظ آندى حتى يستعد بقية أفراد الأسرة للإفطار ومن ثم، فإن آندى لا تعترض النظام المعتاد باحتياجها إلى الكثير من الانتباه أو المساعدة. تضع "بيكا" الحبوب ورقائق الفطائر، وأى من أنواع الإفطار المتاحة، وتقوم بتحضير إفطار آندى. أما "جين" و"لوك" يقومان بتحضير طعامهما، ويقومان بملاحظة آندى بينما تقوم بيكا بتحضير ذاتها لهذا اليوم. كل فرد يقوم بتنظيف أطباقه.

ووضعها فى غسالة الأطباق. وفور الانتهاء من الإفطار، يتأكد كل فرد من كل الأشياء التى يريدها لهذا اليوم. ويكون جاهزًا أمام الباب الأمامى.

فالطريقة التى نختارها لترتيب أعمالنا المنزلية سوف تتغير بناء على تفضيلات أعضاء الأسرة. على سبيل المثال، إذا ما رغبت أسرة فى مزيد من السلام والهدوء، قد يحددون وقتًا لمشاهدة التلفاز ولا يشجعون الزيارات غير المسبوقة بدعوة. فإذا رأت أسرة ما أن وحدة الأسرة مهمة، فقد تضع فى جدولها أوقاتًا متكررة لتمضيها معًا مثل أنشطة الإجازة الأسبوعية، والوجبات. وإذا ما أرادت الأسرة التركيز على ثبات النظام، فقد ينظمون مكانهم بطريقة أكثر إنتاجية، ويضعون جدولاً يوميًا أكثر ثباتًا. وبغض النظر عن التغيرات التى تختار عملها، فإنه يمكن تجنب الكثير من المشكلات عندما نعد بمهارة تكوين المهام المنزلية والنظم المعتادة.

## نشاط: تنظيم المنزل

كيف يمكنك تنظيم مكانك لدعم توقعات أسرتك (تشجيع السلوك الإيجابى وتقليل المشكلات)؟

كيف يمكنك تنظيم وقتك لدعم توقعات أسرتك؟

- عبر الجدول الكلى:
- الحدود الزمنية:
- النظام اليومى:

## الاستجابة للسلوك

بالإضافة إلى ترتيب مهامنا المنزلية بطرق تميل إلى منع حدوث المشكلات، فإن من الطرق القوية لمساعدة أعضاء أسرتنا على إنجاز التوقعات التى تم وضعها هو التأكد من أننا نستجيب للسلوك بطرق تشجع الالتزام بالقواعد، وعدم الحث على كسرها. إذ عندما نعطى نتائج واضحة ومتسقة، يبدأ أعضاء الأسرة فى فهم أن القواعد المتبعة هى اختيار، وأنه يمكنهم ضبط المخرجات

السلبية والإيجابية لسلوكهم. ويمكننا تطبيق نفس الاتجاهات فى إثابة السلوك الإيجابى، ومنع السلوك المشكل فى الأسرة، وهو ما تم وصفه فى الفصل الخامس والذى تم اقتباسه من توجهات المجال المدرسى.

## تشجيع أعضاء الأسرة على الوفاء بالتوقعات

إن تزويد أعضاء الأسرة بالتغذية الراجعة الإيجابية هو أمر يوجه أساسًا لدعم وتشجيع توقعات الأسرة. وبالتحديد، إن ذلك يعنى تشجيع وإثابة أعضاء الأسرة خاصة عندما يتبعون القواعد المنزلية. لأن التركيز على السلوك الإيجابى، لا يعد من طبيعة البشر، (ذلك أنه تاريخيًا كان هناك تأكيد أكبر على وضع نظام للسلوك المشكل بدلاً من تشجيع السلوك الإيجابى)، وقد يكون من الأمور المساعدة للأسر وضع خطة لتشجيع السلوك الملائم. فقد تحتاج أسرنا إلى مناقشة محددة عن كيفية تشجيع ودعم كل منا للآخر، والتركيز المستمر على الإضافات الإيجابية التى يفعلها كل عضو فى الأسرة. وهناك ثلاث طرق يمكننا استخدامها لتشجيع أسرنا على اتباع القواعد وهى:

١ ـ تقديم المدح والتغذية الراجعة عن السلوك.

٢ ـ عمل الرابطة بين المميزات وبين السلوك المناسب.

٣ ـ تفعيل الجوائز داخل النظام اليومى المعتاد.

وتقديم المدح يعنى ببساطة أننا نكون على يقين أننا نمدح السلوك الذى يتواءم مع توقعاتنا. على سبيل المثال، كل فرد فى الأسرة يمكنه اكتساب عادة شكر الآخرين أو مدح الأفعال المحددة مثل المساعدة فى إنجاز المهام المنزلية، أو معاملة أفراد الأسرة الآخرين بلطف (مثال: "شكرًا على العشاء"، "حجرة نومك تبدو نظيفة جدًا، ومذهلة". "أعرف أنك كنت غاضبًا منى، لكنك ضبطت انفعالك ولم ترفع صوتك" فالهدف الأساسى من المدح هو أن تتم ملاحظة السلوك الإيجابى والتعليق عليه ـ على الأقل غالبًا ـ إذا لم يكن دائمًا، أكثر من إصلاح السلوك السيئ.

إن المميزات تتضمن أى شىء تقدمه فضلاً عن المطلوب للطعام، للملبس، وحماية أسرنا. ومن المميزات العامة الحصص المالية النقدية، مزيد من مشاهدة

التلفاز أو استخدام الحاسب الآلى، إتاحة وسائل الانتقال، أنشطة خاصة، لعب، وحلوى أو الإعفاء من عمل المهام المنزلية. وتعطى الكثير من الأسر أطفالها مكافآت نقدية على عمل المهام المنزلية، لكننا غالبًا ما ننسى أن العديد من الميزات التى نقدمها تعطى بطريقة آلية. ولتشجيع التوقعات الأسرية، فالكثير - إن لم يكن الكل - من هذه المميزات لابد من ربطها بالسلوك الإيجابى، فيتم الحصول عليها نتيجة لاتباع القواعد الأسرية ويتم وقفها فى وجود الصراعات. نستطيع أن نحدد كيف ستستجيب لطلب الأطفال المميزات الخاصة عن طريق المراجعة السريعة لسلوك أطفالنا حديثًا. فأبسط الأشياء كالموافقة أو عدم الموافقة على منح المميزات، يكون بناء على سلوك الأطفال الأكثر حداثة، وهو ما يمكن أن يعلم الأطفال أن سلوكهم يحدد جوائزهم.

كما يمكننا أيضًا تفعيل نظام الجوائز داخل النظم اليومية المعتادة للأسر. على سبيل المثال، قد تقدم حلوى فقط بعد أن ينتهى أعضاء الأسرة من العشاء، أو نترك أطفالنا يشاهدون التلفاز فى الصباح إذا ما أعدوا أنفسهم سريعًا، وتبقى لديهم وقت قبل الذهاب إلى المدرسة. أو الذهاب إلى السينما معًا إذا ما بدأ كل فرد فى استكمال مشروع ما، أو اتبع كل القواعد هذا الأسبوع. فالجوائز التى تكون جزءًا من النظم اليومية المعتادة يجب أن تخص كل عضو من الأسرة شاملاً الوالدين.

## مقاومة خرق القواعد

لكى نعزز توقعاتنا الخاصة بأسرنا، فإننا بحاجة أيضًا إلى تقديم التغذية الراجعة والنتائج التى تخص خرق القواعد المنزلية. ويعنى هذا ألا يحصل أيًا من أعضاء الأسرة على الجوائز (مثال: الحصص المالية، أو المميزات) التى اعتاد عليها، أو أن يكون من نتائج السلوك ما يشير إلى منع وقوع هذا السلوك فى المستقبل. فالنتائج يجب أن توضع مسبقًا بطريقة منطقية، وعملية (كما تم وصفه فى الفصل الخامس)، وأن يوافق عليها من قبل الأسرة كلها إلى أكبر حد ممكن. فعندما تكون النتائج منطقية وواضحة وعلى يقين من فهم كل فرد لها، فإن ذلك يؤدى إلى تجنب المواقف التى ينخرط فيها أعضاء الأسرة فى صراعات القوة، وكذلك يدحض المشاعر السيئة التى تأتى غالبًا مع العقاب العشوائى.

**ومن أمثلة هذه النتائج ما يلى:**

- لترك المنزل بدون إذن أو خرق قواعد التجول الحر، فإن أعضاء الأسرة يحدد لهم الجلوس بالمنزل لفترة من الوقت.
- للصراخ، والمجادلة، أو بمعنى آخر تكدير حياة الأسرة، فإن أعضاء الأسرة سوف يحصلون على وقت يمضيانه خارج حجرات نومهم حتى يكونوا على استعداد لمناقشة الموقف الراهن بهدوء، أو تقبل النتائج باعتبارها ملائمة.
- وفى حالات العراك، يجب أن ينفصل أعضاء الأسرة حتى يهدأوا، وتحل خلافاتهم، ولابد من وضع خطة فى حالة حدوث هذا الموقف مرة أخرى.

وكما ذكرنا فى الفصل الخامس، فإن النتائج الطبيعية والمنطقية أيضًا تعنى أننا يجب تجنب التدخل لصالح أطفالنا إذا أسفر سلوكهم عن نتائج غير مرغوبة (مثال: تركهم يدفعون فواتير تليفوناتهم، عدم تعويضهم عن لعبهم إذا ما دمروها).

فالنتائج (السلبية والإيجابية) يجب استخدامها بصفة ثابتة لكى تحسن السلوك. لذلك، فإن النتائج يمكن اختيارها بعناية، ويجب أن تكون متصفة بالاحترام، وواضحة لكل أعضاء الأسرة. وقبل وضع النتائج، يجب أن نحدد أى النتائج تناسب توقعاتنا الأسرية، وأيًا من هذه النتائج يعد رد فعل منطقى فى ضوء مداها أو شدتها فى حالة مقارنتها بالسلوك. كما يجب أيضًا أن نضع فى الاعتبار تأثير النتائج على أعضاء الأسرة الذين لم يسيئوا التصرف. على سبيل المثال، أندريا وهى فى مرحلة المراهقة لم تلحق بوقت التجول ليلاً فى المدرسة. ولذلك فقدت ميزة استخدام سيارة الأسرة، وبوضع هذه القيود. فإن أعضاء الأسرة الآخرين (مثال: والديها) قد يعملون على إلغاء خططهم لكى يقدموا للأسرة وسيلة نقل.

وفى هذه الحالة، فإن النتائج تكون غير مريحة بدرجة كبيرة لكل فرد. فقد يقرر والدا أندريا أنها قد تكون من الأفضل أن تستمر فى نقل إخوتها الصغار معها، لكنها قد لا تستطيع ذلك لوجودها مع أصدقائها. فالنتائج لابد وأن تناسب حاجات الأسرة ومواقفها. والجدول رقم (٧) يقدم مزيدًا من الأمثلة على الجوائز والنتائج التى يجب علينا وضعها بناء على قواعدنا فى المنزل.

**الجدول رقم (٧) أمثلة على الجوائز والنتائج**

| توقعات الأسرة | الجوائز | النتائج |
|---|---|---|
| - أن تكون لطيفًا ومتسمًا بالاحترام مع الآخرين (مثال: تنصت عندما يتحدث الآخرون، تتواصل بدون استخدام الحركات الجسمية، التحدث بصوت هادئ، واستخدام الكلمات المهذبة) | - يعرض على الأطفال القيام بنشاط مرح بهدوء (مثال: الذهاب للسباحة، قراءة كتاب، على أن يشارك الأطفال الذين استجابوا لعرضك)<br>- مدح السلوك الجيد (مثال: الاستماع، وقول "من فضلك" و"شكرًا").<br>- تشجيع الأطفال على التحدث عن مشاعرهم بطريقة ملائمة (مثال: إن يخبروا الآخر عندما يكونوا فى حالة غضب بدلاً من الصراخ) | - وجه تحذيرًا واحدًا للصراخ، أو النحيب، أو صب التهديدات واللعنات، ثم يطلب من الأطفال الذهاب إلى حجرة النوم حتى يستطيعوا أن يكونوا لطفاء، ثم نذكرهم بالتعبير عن مشاعرهم باحترام.<br>- فصل الأطفال فورًا عندما يؤذون بعضهم البعض. وجعلهم يتناقشون فى المشكلة، وحرمانهم المميزات إذا كان هناك حاجة لذلك. |
| - تحمل مسئولية نفسك، أفعالك، وأشيائك (مثال: نظف مكانك على المائدة، وأنجز المهام المنزلية المحددة لك) | - يزود الأطفال بحصة مالية فى نهاية كل أسبوع إذا ما أكملوا كل المهام المنزلية المخصصة لهم.<br>- مدح الأطفال على مساعدتهم على عمل المهام المنزلية المحددة داخل المنزل وتزويدهم بمكافآت إضافية للأعمال المتميزة<br>- اختيار مشروع تقوم به الأسرة كلها كل أجازة أسبوعية على أن يتبع استكمال المشروع نزهة ما (مثال: الذهاب لتناول الآيس كريم)<br>- ترك الأطفال للعب مع أصدقائهم بعد استكمالهم للأعمال المنزلية | - وقف أو خفض الجوائز عندما لا يفعل الأطفال مهامهم المنزلية.<br>- رفض السماح للأطفال أن يشاركوا فى الحدث الخاص (مثال: زيارة صديق إذا لم يكونوا متعاونين داخل المنزل) |

**نشاط: الاستجابة للسلوك**

لكل توقع من توقعات الأسرة، أجب عن كيف سوف:

١ ـ تكافئ سلوك اتباع القاعدة المرساة. (مثال: تقدم المدح، المميزات).

٢ ـ قدم النتائج لمنع حدوث انتهاك القواعد (مثال: النتائج المنطقية، والطبيعية).

| توقعات الأسرة | الجوائز | النتائج |
|---|---|---|
| | | |

**حل مشكلات المواقف الصعبة والنظم المعتادة**

تواجه الأسر الإيجابية والمنظمة جيدًا بصفة عامة مشكلات من وقت لآخر مع المواقف أو النظم المعتادة المحددة. ويعد تطبيق عملية حل المشكلات التى تم وصفها فى الجزء الثانى من المكونات الأخرى لعملية دعم السلوك الإيجابى، لكى نوضح لماذا تعتبر ظروف بعينها ذات صعوبة بصفة خاصة لكل الأسرة. وعندما تتواجد المشكلات التى تمس الأسرة كلها، يمكننا استخدام عملية دعم السلوك الإيجابى لتصنيف المشكلات وتحديد كيفية مواجهتها.

ويمكن اتباع الخطوات الآتية:

- تحديد السلوكيات الخاصة موضع الاهتمام، وتوسيع إطار الأهداف التى نعمل فى اتجاهها.
- جمع المعلومات من أجل فهم أفضل للظروف وللنتائج التى تضيف إلى السلوك المشكل.

- وضع وتنفيذ استراتيجيات منع المشكلات، وإحلال السلوك، ومراقبة النتائج بطريقة أكثر فعالية.

- ضبط ومراجعة وتقييم التغيرات التى نواجهها.

وتصف أجزاء الفصل التالى كيفية استخدام عملية حل المشكلات لحل المشكلات فى ضوء المواقف الخاصة بالأسرة والنظم المعتادة.

## وضع الأهداف

إذا كان لدينا مشكلات خاصة بمواقف محددة، أو نظم معتادة خاصة، فإن من المهم لنا الاهتمام بتحديد السلوكيات التى نود حدوثها - أو كيف نريد أن تتفاعل كأسرة - أثناء هذه الأوقات، والسلوكيات التى تحدث حاليًا، والظروف والسلوكيات الخاصة التى نحتاج إلى تغييرها. على سيبل المثال، أسرة أولاد ويليام، وهى أسرة تتكون من اثنين من الراشدين وأربع أطفال، قد يكون لها أوقات سارة عند تناول الوجبات، وعادات رائعة عن ليال أسرية أسبوعية مع الألعاب، والخروج. والسينما، وأنشطة أخرى. ومع ذلك قد تواجه هذه الأسرة أيضًا مشكلات فى الانتقال من المنزل والمدرسة أو العمل حيث يؤدى الضغط النفسى للفرد إلى أن يسلك سلوكًا سيئًا (مثال: دائمًا يتجادلون مع بعضهم) لذلك، فإن هدف هذه الأسرة هو تحسين هذه الانتقالات وخفض الوقت الذى يصرف فى المجادلات مع بعضهم البعض حتى تصبح أوقات الانتقالات مدعاة للسرور مثل ليالى هذه الأسرة.

## جمع المعلومات

فور تحديد أهدافنا، يمكننا تفعيل الاستراتيجيات ذاتها التى تم وصفها فى الفصل الرابع لجمع وتحليل المعلومات من أجل فهم أفضل عن أسباب حدوث المشكلات السلوكية فى مواقف محددة. كما نستطيع تركيز الانتباه فى هذه الأوقات ذاتها (مثال: البحث عن الأنماط، التحدث إلى كل منهم عما يحدث ولماذا. وفى حالة الضرورة، تسجيل السلوكيات والظروف فى محاولة لتحديد أسباب المشكلات. وباستخدام المعلومات التى نجدها، يمكننا أن نوجه إلى أنفسنا تساؤلات عن المواقف:

- ما الذى يضيف إلى أوقات أسرتنا الأفضل والأسوأ؟

- ما النتائج أو المخرجات التى قد تويد هذه الأنماط؟

وبالنظر جيدًا وبموضوعية فى ظروف أو نظم معتادة متباينة، يمكننا غالبًا تحديد الأنماط. وبالعودة إلى قصة أسرة أولاد ويليام. فقد تكون أوقات تناول الوجبات. وليالى الأسرة مواقف سعيدة لأن هناك توقعات مستقرة لهذه الأوقات. كما أن الجوائز المستخدمة جزء لا يتجزأ من الأنشطة ذاتها (مثال: التفاعلات الأسرية الإيجابية، الطعام الجيد) وأن المناخ الأسرى - عامة - أكثر استرخاء. وعلى النقيض، تكون أوقات الانتقال فى حالة من عدم التنظيم ومفاجئة. (مثال: قد يتحرك أعضاء الأسرة من مكان لآخر بنشاط، محاولين العثور على ما يريدون، يتنافسون على الحمام، وعلى استخدام السيارة). وقد تكتشف هذه الأسرة أنه أثناء أوقات الانتقال، يميل الوالدان إلى إعطاء اهتمام كبير للسلوك المشكل (مثال: الإزعاج الدائم للأطفال أن يسرعوا) أكثر من الاهتمام بالسلوك الإيجابى، أو أنهما يواجهان السلوك مواجهة غير فعالة (مثال: باستخدام اللعنات، الاستهزاء والسخرية أو التهديد).

وخلال هذه العملية من تمييز الأنماط. قد تكتشف أسرة ويليام أن الجدال يؤخر الأنشطة غير السارة. أو يؤدى إلى اكتساب القدر الأكبر من مساعدة الآخرين. وتحديد مثل هذه الأنماط. يمكن أن تكون ذات فائدة عندما نحاول معالجة مواقفنا المشكلة.

## تكوين خطة

باستخدام هذا الفهم عما يؤثر على سلوك أسرنا فى أوقات محددة. فإنه يمكن عمل تغييرات لمنع أو تقليل المشكلات. واستبدال التفاعلات غير السارة بالسلوكيات الإيجابية ومراقبة النتائج لتشجيع هذه السلوكيات الجديدة.

### الحد من المشكلات

قد يكون تغيير ما يحيط بأسرنا أو نظمنا لتقليل الصراع، أولتمرير المواقف بمزيد من السهولة أثناء الانتقالات الصعبة. أمرًا ممكنًا. على سبيل المثال: فقد

تحدد أسرة ويليام مناطق للدخول وجعلها أكثر يسرًا (مثال: تحديد الأماكن الخاصة بمحافظ الكتب والشنط، محافظ النقود، الأحذية وغيرها)، كما يمكنهم تعليق ملابسهم، وتحضير الغذاء (أو ثمن الغذاء). والتخطيط للوجبات وتوفيق وقت الحمام، وغيرها من التحضيرات الأخرى فى الليلة السابقة، أو الاستيقاظ أكثر تبكيرًا حتى يكون لدى كل أعضاء الأسرة وقتًا أكبر فى الصباح. كذلك يمكن عمل أشياء أخرى لأسرة ويليام لتقليل الخلافات. (مثال: عدم الرد على مكالمات التليفون، غلق التلفاز) أثناء الأوقات الصعبة، ووضع نظام أكثر استقرارًا لفترات الانتقال، والتواصل مع حاجات كل فرد فى الأسرة كلها (انظر الجزء الخاص بتكوين منازلنا فى هذا الفصل لمزيد من الأمثلة على ذلك). هذه الأشياء يجب أن تكون مساعدة لدرجة كبيرة لجعل أوقات الانتقال أكثر سهولة وأكثر سعادة للأسرة.

## استبدال السلوك

قد نخلص إلى إدراك أن أسرتنا تساير أنماطًا من السلوك غير المنتج أو غير السار، خاصة أثناء الفترات المشحونة بالضغط. على سبيل المثال، فإن أسرة ويليام قد تستخدم قواعد العمل المنزلى كنقطة انطلاق لمواجهة سلوكياتها، أثناء الانتقالات. فقد يكون من الضرورى للأسرة، عمل المزيد من التحديد الواضح لتوقعاتها عن السلوك أثناء فترات الانتقال (مثال: أعمال المنزل تكتب وتعلق فى مكان واضح) ويمكن تشجيع بعض المهارات الجديدة من أجل تفاعل أفضل كأسرة. قد تحتاج الأسرة إلى استخدام بعض الوقت، وبعض مهارات الإدارة (مثال: مهارة وضع الأولويات والجدولة، أخذ نفس عميق للتخفيف من القلق) والتواصل بفاعلية أكثر مع بعضهم البعض (مثال: أنا أشعر بالضغط، أحتاج لوقت أكثر).

## إدارة النتائج

لكى نستبدل السلوك المشكل ببدائل إيجابية، فإن السلوكيات الجديدة يجب أن تكافأ، وأن نكف عن تشجيع الأنماط غير الملائمة. وفى المواقف الصعبة، قد

نحتاج إلى وضع السلوكيات التى حظيت بالمزيد من انتباهنا فى الاعتبار ـ سواء جيدة أو سيئة ـ أو غيرها من المخرجات ذات الفائدة السلوك المشكل (مثال: الجدل، تأخير الأعمال المنزلية) الذى كان سببًا فى تجنب أعضاء الأسرة للأنشطة غير المقبولة. فإذا كان السلوك السلبى يكافأ عن غير قصد، فإنه يجب ضبط هذه الأنماط من الاستجابات.

وحيث إن انتقالات الأسرة هى التى تمثل صعوبة بصفة خاصة، فقد يقرر الوالدان استخدام جوائز خاصة أثناء هذه الأوقات. فالأسرة تريد أن تمتدح أى سلوك إيجابى يحدث فى أوقات الانتقال، وقد يتيح الوالدان بعض أنواع المتع مثل مشاهدة التلفاز، أو عمل الأنشطة المرحة بعد أن يكمل أعضاء الأسرة مهامهم ونظامهم المعتاد. وقد يضع الوالدان بعض المسئوليات موضوعًا للتفاوض للحصول على جوائز آكبر (مثال: إذا استعد الأطفال لترك المنزل فى الوقت المناسب 4أيام من 5 أيام فى الأسبوع، سوف يستضيفهم الوالدان لتناول الحلوى المثلجة أثناء عودتهم من المدرسة إلى المنزل يوم الجمعة). وقد تريد الأسرة أيضًا استخدام النتائج الطبيعية أو المنطقية للاستجابة للسلوك المشكل (مثال: تجاهل السلوكيات التى تؤثر على الانتقال الإيجابى، تقديم الإفطار البارد السريع بدلاً من إفطار ساخن قد يخفف من ضغط الوقت فى الصباح الذى يتأخر فيه الأطفال عن الاستعداد للمدرسة).

والأمثلة على حل مشكلات صعوبات النظم المعتادة للأسرة (مثال: أوقات تناول الوجبات. مجاملة الأفراد خارج الأسرة، اللعب بدون إشراف الوالدين) تكون متضمنة فى الملحق C فى نهاية هذا الكتاب.

## نشاط: حل المشكلات للمواقف والنظم المعتادة

**المواقف:**

ما أهداف أسرتك (مثال: التغيرات المطلوبة، السلوكيات موضع الاعتبار) أثناء موقف أسرتك الصعب؟

ما الأنماط التى قد تضيف إلى سلوككم كأسرة أثناء هذا النظام المعتاد؟

الظروف المرتبطة بأفضل وأسوأ أوقاتكم:

المخرجات التى تسبب استمرار الأنماط:

مع الأخذ فى الاعتبار فهمكم للأنماط المحيطة بمشكلات النظم المعتادة، ما الاستراتيجيات التى يجب أن توضع موضع التنفيذ

- لمنع المشكلات؟
- استبدال السلوك؟
- إدارة النتائج؟

ومع التخطيط لتحسين سلوك أطفالنا، قد نحتاج أيضًا إلى ضبط نتائج الاستراتيجيات للأسرة ككل. ولكى نكون متسقين وفاعلين، نحن فى حاجة إلى أسلوب لتقدير درجة تحقيقنا لرؤية أسرتنا، وتوقعاتنا المنزلية. إذ بالنسبة لكثير من الأسر، قد يكون تحقيق ذلك على الوجه الأفضل عن طريق ترابط جميع أعضاء الأسرة (مثال: بمراجعة الأهداف كل صباح أثناء تناول الإفطار، ثم مراجعة الأداء عند وقت الذهاب للنوم ليلاً، بعقد لقاءات أسبوعية بأفراد الأسرة لمناقشة الأحداث والسلوكيات). إن دعم السلوك الإيجابى لا بد من النظر إليه باعتباره عملية مستمرة تبحث فيها الأسرة كيف يستجيبون للسلوك المشكل، وحل المشكلات الصعبة فى المواقف عندما تبرز الحاجة إلى ذلك.

## ملخص

إن دعم السلوك الإيجابى هو إطار وعملية يمكن استخدامها للارتقاء بحياة أسرتنا. ولتحسين سلوك أطفالنا الذين يواجهون مشكلات سلوكية. ويمكننا دمج أسس دعم السلوك الإيجابى داخل منازلنا وذلك بتحديد أهداف أسرتنا، وتوجيه الانتباه إلى الظروف التى تؤثر على سلوك أعضاء أسرتنا، وعمل التغييرات اللازمة فى استجاباتنا لتشجيع السلوك الإيجابى، ومقاومة السلوك المشكل. فإذا ما استخدمنا دعم السلوك الإيجابى فى حياتنا اليومية وصنع قراراتنا، يمكننا خلق حياة منزلية أكثر متعة وأكثر إشباعًا.

### قبـل أن تواصـل

- هل لديك رؤية وتوقعات محددة بوضوح لأسرتك؟
- هل نظمت المكان والزمان داخل منزلك بطريقة تدعم أنواع التفاعلات التى تريدها كأسرة؟
- هل لديك طرق ثابتة لتشجيع السلوك الإيجابى (مثال: اتباع القواعد) ومقاومة السلوك السلبى (مثال: خرق القواعد)؟
- هل فحصت جيداً النظم المعتادة لأى مشكلة لأسرتك وأضفت تغيرات لتحسينها؟

## الفصل الحادى عشر

# تفعيل دعم السلوك الإيجابى لكل الأفراد

إن دعم السلوك الإيجابى، سواء استخدم لمواجهة سلوك الأطفال كأفراد، أو لتحسين حياة الأسرة بصفة عامة، يمكن أن يكون ناجحًا إلى حد كبير. فالعملية تساعد على حل مشكلات السلوك وتحسين الحياة بما تقدمه من توجه مرن يمكن استخدامه فى المواقف المختلفة، ويمكن توفيقه ليتناسب مع حاجات الأفراد والبيئات المختلفة. ولكى يكون دعم السلوك الإيجابى فعالاً، فإنه يجب استخدامه بدرجة من الدقة والاستمرارية، وهو ليس بالأمر السهل دائمًا. إذ بالنسبة لنا كى نكون مخلصين فى تطبيق دعم السلوك الإيجابى مع أطفالنا وأسرنا، لابد وأن نكون على استعداد للنظر فيما وراء سلوك أطفالنا المشكل، للاهتمام بسلوكنا وتفاعلاتنا مع أطفالنا.

هذا الفصل يناقش ثلاثًا من القضايا المهمة لتفعيل عمل السلوك الإيجابى: ١ ـ فحص وتغيير سلوكنا، ٢ ـ تعليم أطفالنا كيف يديرون سلوكهم. ٣ ـ مساعدة كل أعضاء الأسرة والمهتمين (مثال: المدرسون، أفراد الأسرة الممتدة. وجليسات الأطفال) للعمل معًا لتحسين السلوك. وينتهى هذا الفصل بملخص مختصر عما تعلمناه عن الوالدين ودعم السلوك الإيجابى خلال هذا الكتاب.

## مواجهة سلوكنا

إن تغيير سلوك أطفالنا بصورة نموذجية يتطلب منا أيضًا تغيير سلوكنا، وبصفة خاصة، كيف نلاحظ، وكيف نقترب وكيف نستجيب للمواقف الصعبة.

ومن الأسباب التى ترتبط بصعوبة الوالدية، هو أننا يجب أن نكون على استعداد للبحث بواقعية فى أدائنا، والتفكير فى كيف يضيف سلوكنا وتفاعلاتنا

إلى مشكلات أطفالنا وصراعاتهم مع الآخرين. إننا بحاجة إلى النظر باهتمام إلى نصائح ومدخلات الآخرين، وتقبل الأفكار الجديدة التى قد تفيد أطفالنا وأسرنا. كما يجب أيضًا أن نكون قادرين على النظر بموضوعية إلى المواقف الضاغطة والمحبطة للحصول على فهم أفضل لحدوث السلوكيات ولأسباب حدوثها، ثم بعد ذلك نكون على استعداد لإدارة وضبط سلوكنا حيث نستطيع أن نكون صابرين، وناضجين، ومتسقين حتى فى الظروف الصعبة. لابد وأن نوجه لأنفسنا هذه التساؤلات عند تقييم سلوكنا:

- هل نقدم نموذج السلوك الذى نريد لأطفالنا استخدامه، أم أننا نتحدث ونسلك بطرق تناقض توقعاتنا المحددة؟

- هل نحن على اتساق مع توقعاتنا، ونتابعها مع النتائج، أم أننا نلجأ إلى التهديدات وردود الأفعال عديمة الجدوى ؟

- هل نشجع أطفالنا على الاكتفاء الذاتى، أم أننا نقوم بحمايتهم من النتائج الطبيعية وخلق الاعتمادية غير الضرورية؟

وبناء على الإجابات على هذه الأسئلة، سوف نحدد المناطق التى يكون فيها أداؤنا قويًا جدًا ومتسقًا، والمناطق الأخرى المرتبطة بالسلوك الذى نود تغييره.

على سبيل المثال، فينسيا، وهى أم لثلاثة أطفال فى ثلاث مراحل تعليمية، قد اكتشف أنها رغم كونها غالبية الوقت محبة، ومنفتحة، وعادلة مع أطفالها، فإن لديها الميل إلى أن تغضب أو تحبط فى تعاملها معهم -تصيح، تهدد، وتمتد يدها إليهم. فى مواقف بعينها، تستجيب فينسيا باندفاعية، وبأساليب ليست ذات فائدة أو فاعلة خاصة على المدى الطويل.

يمكننا استخدام أسس دعم السلوك الإيجابى الذى تم وصفه فى هذا الكتاب للنظر عن قرب فى سلوكنا، وتحديد مواضع الفاعلية الأكثر والأقل فى التأثير على سلوك أطفالنا، والاهتمام بالظروف التى ترتبط بفاعليتنا. إذ إنه بتحليل سلوكنا، والظروف المحيطة، وردود أفعال أطفالنا على سلوكنا، قد نخلص إلى إدراك الأسباب المرتبطة بردود أفعالنا نحو أطفالنا، ثم استخدام هذا الفهم لوضع خطة لتغيير أو تعديل سلوكنا.

قد تبين "فينسيا" أنها تكون أكثر ميلاً إلى الغضب والإحباط من أطفالها عندما تكون تحت تأثير ضغوط زيادة متطلبات العمل أو المنزل. فعندما يكون جدول الأسرة اليومى مزدحمًا، أو تكون قائمة أعمالها المتطلبة منها طويلة لدرجة كبيرة. قد تجد فينسيا نفسها تصيح بصوت عال، تهدد، أو تتشابك بالأيدى مع أطفالها عندما يسيئون التصرف. فإذا ما استجابت على هذا النحو، فإن أطفالها يميلون إلى وقف سلوكهم فى الحال، ويتركونها وحدها، لمنحها دقائق راحة، وهو ما يزودها فقط بقبضة سريعة قد تؤدى بالفعل إلى تقوية الأنماط السلبية فى سلوكها. وإذا ما أخذت فينسيا الأنماط فى اعتبارها، قد يتضح أنها تكون أقل ميلاً إلى الشعور بالإحباط من أطفالها عندما يتحقق لها قضاء وقت من الاسترخاء كل يوم.

ومع التسلح بهذا النمط من الوعى، يمكننا عمل التغيرات التى تمنع أو تقلل من الظروف التى تمهد الساحة لحدوث السلوك الذى لا نرغبه. إذ يمكننا استبدال ردود أفعالنا الميكانيكية باستراتيجيات أكثر إيجابية، مشحونة بالهدف، ويمكن تفعيلها، ثم نكافئ أنفسنا عندما نحصل على تفاعلات ناجحة على سبيل المثال: قد تقرر فينسيا أنها فى حاجة إلى أن تخصص وقتًا خاصًا لنفسها، لكى تسترخى بعد يوم صعب فى العمل، أو تمضى بعض الوقت فى التفكير، تتأمل تفاعلاتها مع أطفالها، وتخطط لجدول اليوم التالى. وقد يمكنها استخدام هذا الوقت لمزيد من التحليل لما يسبب ردود أفعالها نحو سلوك أطفالها، وتضع فى اعتبارها الطرق التى تتجنب بها الأنماط السلبية فى المستقبل. فإذا ما كان هناك بعض المواقف السلوكيات والخاصة من جانب أطفالها التى تسبب مضايقتها أو شعورها بالإحباط، قد تحدد فينسيا هذه المواقف، وكيفية التقليل من تأثيرها. (مثال: الاستجابة لسلوك مكابدة أطفالها لبعضهم البعض قبل أن يتصاعد هذا السلوك إلى مرحلة العراك، أن تثيب بصفة مستمرة أطفالها على تعاملهم الجيد مع بعضهم البعض).

قد تكون "فينسيا" أيضًا فى حاجة إلى ضبط نفسها حتى يمكنها أن تميز متى تحتاج إلى الراحة، وتستعيد هدوءها أثناء الظروف الضاغطة. فقد تفكر فيما يمكنها أن تقوله فى هذه المواقف حتى يكون لديها مخطوطة للموقف يمكن أن

تتبعها. على سبيل المثال: قد تقول لأطفالها: "أنا بالفعل مضغوطة الآن ولا أريد إيذاءكم. هل لى ببعض الدقائق القليلة لنفسى؟"، ثم تذهب إلى حجرة بعيدة عن الأطفال لبضع دقائق.

إن استخدام بعض الحوار الداخلى قد يفيد فى إعادة توجيه سلوكنا، مثال: "ما نموذج السلوك الذى أمثله لأطفالى الآن؟ وفور وجود خطة لضبط سلوكنا، فإننا بحاجة إلى تقييم مدى تفعيل استراتيجياتنا بصفة منتظمة. وعندما نجد أننا نتعامل مع الظروف الصعبة بطريقة ملائمة، فإننا نكون بحاجة إلى أفعالنا وقد نكافئ أنفسنا (مثال: أن نتناول عشاء جاهزًا من الخارج فى أحد الليالى بدلاً من إعداده بالمنزل).

وعندما نرتكب الأخطاء ونسىء التعامل مع المواقف الخاصة بسلوك أطفالنا، والتى يمكن أن تحدث أحيانًا، فقد نحتاج إلى بذل الجهد لإصلاح الموقف (مثال: الاعتذار لأطفالنا)، وأن نأخذ فى الاعتبار مدى عدم ملاءمة أفعالنا، وكيف أثرت على المشكلة، وأن نقرر كيف يمكن أن نتعامل مع الموقف فى المرة القادمة عندما لا تبلغ درجة الكمال، كما أن الوالدية ليست علمًا دقيقًا. أنه من المهم لنا استخدام أخطائنا واعتبارها خبرات تعليمية ذات قيمة، وعمل التوافقات لدعم أفضل لسلوكنا وحاجاتنا. كما يمكننا أيضًا التصرف كنماذج تحتذى، لكى نوضح لأطفالنا كيف يستخدمون مهارات حل المشكلات، وتعليمهم كيف يصلحون من أمر ندموا على فعله. ومن خلال عملية دعم السلوك الإيجابى، فإننا نستمر فى الكفاح لأن نكون فخورين بأنفسنا، وأدوارنا كوالدين، ونستجيب ونتفاعل مع أطفالنا بهدف وإيجابية.

## مساعدة الأطفال على إدارة سلوكهم

نحن نريد لأطفالنا أن يشبوا ويصبحوا أشياء كثيرة: سعداء أصحاء، أكفاء، مسئولين، منتجين، ومستقلين. عندما كان أطفالنا صغارًا، أعطيناهم كل شىء يحتاجونه وزودناهم بقيود محكمة على سلوكهم. فعندما كانوا أطفالاً رضع، كنا نستجيب بسرعة عندما يبكون،نؤمن منازلنا، نلاحظ أطفالنا جيدًا، ونختار بدقة من يعنى بهم. ومع نمو أطفالنا، لم نعد قادرين على تزويدهم بهذا النوع من

الإشراف والتوجيه ـ ولا نريد ذلك. إذ يبدأ أطفالنا فى زيارة منازل أصدقائهم بدون إشراف، ينظرون إلى الراشدين الآخرين للتوجه، ويصنعون قراراتهم اليومية. وعبر الوقت، نستطيع أن نميز أن العديد من الأفعال والتفاعلات التى تؤثر على سلوك أطفالنا هى خارج نطاق تحكمنا. (مثال: الطريقة التى يتفاعل بها أطفالنا مع أصدقائهم). وقد لا نكون حتى على وعى ببعض الأحداث التى تحدث لأطفالنا وتؤثر على سلوكهم. وحتى لو شاركنا أطفالنا خبراتهم، قد يكون لنا تأثير على سلوك أطفالنا إذا ما قورن بتأثير أقرانهم.

وعندما يصبح الأطفال أكثر استقلالية، فإنه من المهم لهم أن يتعلموا كيفية تنظيم سلوكهم وصنع قرارات صائبة. فنحن لا نستطيع ولا يجب أن ننسق كل موقف يؤثر على أطفالنا، بل بدلاً من ذلك لابد وأن نكون أكثر أملاً فى أن أطفالنا قد استدمجوا القيم والمهارات التى علمناها لهم وسوف يسلكون بناء عليها.

والسؤال الذى يجب أن نوجهه إلى أنفسنا هو، "كيف يمكن أن نساعد أطفالنا على تعلم صنع القرارات الجيدة، وتقديم الدليل على تنظيم الذات؟ فإن إعداد أطفالنا لرعاية أنفسهم وتنظيم سلوكهم لا يحدث فى التو واللحظة أو بدون جهد. بل أن أفضل تحقيق له يكون بتوجيه وتمكين أطفالنا بالتعليم. ثم بعد ذلك، عندما يصبح أطفالنا أكثر قدرة وكفاءة واكتفاء ذاتى، نقلل من تدخلنا وتأثيرنا.

وهناك عدد من الكتب المفيدة وبرامج التدريب تحت مسمى تمكين الأطفال (انظر الجزء الخاص بمصادر الوالدية فى قائمة المراجع فى نهاية الكتاب).

إن دعم السلوك الإيجابى يقدم لنا بعض التوجيه للوصول إلى هدفين أساسيين مع أطفالنا:

١ ـ تنمية القيم الشخصية التى يمكن أن يستخدمها الأطفال لنرشدهم إلى كيفية التصرف فى المواقف المختلفة.

٢ ـ تعليم الأطفال أسس دعم السلوك الإيجابى حتى يستطيعوا فهم وإدارة سلوكهم.

## تنمية القيم

إن هدفنا الأساسى كآباء هو نقل القيم الشخصية الضرورية إلى أسرنا، والتى يمكن لأطفالنا استخدامها فى توجيه وتقييم أفعالهم. (مثال، انظر الجزء الخاص بتكوين رؤية وتوقعات الأسرة فى الفصل العاشر). هذه القيم تتباين بتباين الأسر والأفراد لكنها قد تتضمن مفاهيم واسعة مثل الأمانة والاحترام، اللطف، التقدير، رهافة الحس، وسلوك المخاطرة، وضبط الذات، أو الإبداع. أنه من المهم لنا أن نوضح القيم الخاصة بأسرنا، ونعلم أطفالنا بتأن كيف يتصرفون وفقًا لهذه القيم وعن طريق ذلك، سوف تصبح قيمنا الموجه الأساسى الذى يمكن لأطفالنا تطبيقها فى كل المواقف، واستخدامها لعمل القرارات الملائمة. إذ إنه باستخدام هذه القيم كأسس، يستطيع أطفالنا أن يتعلموا كيف يميزون، ويبنون قواهم الشخصية، ويعدلون سلوكهم فى حالة عدم مسايرته لهذه المثاليات، (مثال: عندما يفعلون شيئًا خطأ). يمكنهم أيضًا أن يتعلموا النظر باهتمام فى سلوكهم ويقيمونه إذا ما كان هذا السلوك مقبولاً، مثلما نفعل نحن معهم عبر السنوات.

إن تعليم القيم يبدأ منذ تأكدنا نحن من فهم أطفالنا بمعنى الالتزام بهذه القيم. على سبيل المثال: قد نحدد معنى كلمة "اللطف" بعلاقتها بتفاعل الأفراد على المستوى الحسى (مثال: لمس الآخرين برفق، احترام الحيز الشخصى، عرض المساعدة)، أو التفاعل اجتماعيًا (مثال: نقدم المجاملات أو الطمأنة، إظهار الاحترام للفروق الفردية). يمكننا أن نشير ونقدم الأمثلة على السلوك الذى يساير أو يقاوم هذه القيمة، ونوجه لأطفالنا الأسئلة التى سوف تساعدهم على تعلم كيف يقررون لأنفسهم (مثال: إذا حدث هذا الموقف لك، كيف تكون لطيفًا فى هذا الموقف؟) وفور تفهم أطفالنا للقيم المتوقعة منهم، يمكننا توجيههم لتقييم وتوفيق سلوكهم فى التفاعلات اليومية.

## تعليم أسس دعم السلوك الإيجابى

بالإضافة إلى تعليم القيم الأساسية، يمكننا مساعدة أطفالنا أيضًا على تطبيق المبادئ الأساسية للسلوك ـ التى عرضت فى هذا الكتاب ـ على سلوكهم. فدعم السلوك الإيجابى ليس دستورًا سريًا يمارس حصريًا عن طريقنا، فإننا نستطيع

تعليم أطفالنا استخدام الاستراتيجيات والأفكار التى تشكل أساس عملية دعم السلوك الإيجابى على أنفسهم.

يمكن أن يتعلم أطفالنا أن كل السلوكيات موجهة بهدف، ويمكن استخدام هذه المعرفة لتغيير سلوكهم. كما يمكن أن نشجع أطفالنا على أن يسألوا أنفسهم أسئلة من نوع: ماذا كان يحدث عندما تصرفت بتلك الطريقة؟ "كيف كان تصرفى أثناء هذه الظروف؟" . هل هناك طريقة أفضل يمكن أن أستجيب بها؟" "ماذا حققت بطريقتى فى السلوك؟" و"ماذا تجنبت"؟.

بهذه المعرفة، يمكن لأطفالنا أن يطوروا خططًا لسلوكهم. يمكنهم منع المشكلات من الحدوث بتغيير الظروف التى تعمل على تفجير المشكلات الخاصة بسلوكهم، وأن يتعلموا طرقًا جديدة لإشباع حاجاتهم، وتعديل نتائج سلوكهم. ويصف الجدول رقم (٨) الحوار الداخلى الذى قد يستخدمه الطفل أثناء ملاحظته ـ ملاحظتها ـ لسلوكه، محاولاً أن يفهم لماذا حدث السلوك، ويضع خطة للمرة القادمة عند تكرار حدوث هذا الموقف. إن تعلم أطفالنا المهارات التى يحتاجون إليها لضبط وتغيير سلوكهم ضرورى لأنه يسمح لهم بالوصول إلى الاستقلالية، وتحسين ضبط الذات، أكثر من كونهم دائمًا معتمدين على الأفراد الآخرين. (مثال: الوالدين مثلاً) للتوجيه وللتقبل. غير أن تحويل هذه المسئولية بعيدًا عنا، وتجاه أطفالنا ليس بالأمر السهل، كما أنها تتطلب أن تتخذ وضعًا ميسرًا بدرجة أكبر من كونه موجهًا. وجوهريًا، فإن ذلك يعنى أن نتراجع عن اهتمامنا بمواقف محددة، وبدلاً من ذلك نوجه أطفالنا من خلالها ـ أن نصبح مدربين خصوصيين لأطفالنا، وقيادات رياضية، ومشاركين. فبدلاً من أن نسأل أطفال ماذا يفعلون، فإننا نوجه الأسئلة التى تساعد أطفالنا على أن يكتشفوا الإجابات على المشكلات بأنفسهم. وبدلاً من أن تحل لأطفالنا مشكلاتهم، أو نقدم لهم النتائج فى الحال، نسمح لأطفالنا أن يحددوا اختياراتهم وأن يكونوا مسئولين عن عواقب سلوكهم. إننا لا نلقن أطفالنا كيف يتصرفون أو يفكرون، لكن بدلاً من ذلك نعلمهم كيف يقدرون الظروف، ويوفقون سلوكهم تبعًا لها. ولكى ينجحوا فى ذلك لابد وأن نستمع إليهم بحق، ونوجه انتباهنا لأطفالنا ونحاول أن نفهم ماذا يواجهون.

**جدول رقم (٨)**

**أمثلة على الحوار الداخلى**

| | |
|---|---|
| ماذا حدث؟ | ناديت على أمى بصوت عال عندما لم تأت لتساعدنى فى عمل الواجب فى الحال. |
| متى حدث ذلك؟ | بينما أنا فى انتظار المساعدة، أشعر بالغضب الشديد وأحيانًا أصرخ. ذلك لأننى لم أحصل على المساعدة ولا أستطيع الانتهاء من الواجب. |
| ماذا أستطيع أن أفعل؟ | أستطيع أن أبدأ عمل الواجبات مبكرًا حيث يكون لدى المزيد من الوقت، ثم بعد ذلك يمكن أن أحصل على راحة إذا شعرت بالإحباط.<br>إذا كنت أقوم بعمل أشياء صعبة بالنسبة لى. أستطيع أن أطلب من أمى المساعدة وذلك بطريقة هادئة.<br>وبأسلوب مهذب. إذا لم أصرخ فى المرة الثانية التى أقوم فيها بعمل الواجب، سوف أوجه نظر أمى إلى ذلك، وألعب بعض ألعاب الفيديو المفضلة لدى عندما انتهى، كمكافأة للذات |

## العمل معًا لتحسين السلوك

إن أحد المتطلبات المهمة، ـ وغالبًا ما تمثل أحد الإحباطات الكبرى ـ لتنفيذ دعم السلوك الإيجابى هو أن يجتمع كل أفراد الأسرة والآخرون المعنيون برعاية أطفالنا على الاتفاق والالتزام بالأهداف والاستراتيجيات الخاصة بخطط دعم السلوك. فإننا كأفراد، قد نحاول عمل تغييرات إيجابية فى سلوك أطفالنا، لكننا من الممكن ألا نكون الوحيدين الذين نستطيع أن نؤثر على نتائج الخطط. فقد نكون فى حاجة إلى التعاون مع أزواجنا، أصدقائنا، والأسرة الممتدة، أولاد

أصدقائنا، المدرسين، ورعاة الأطفال، وغيرهم من الراشدين الذين يرعون ويتفاعلون مع أطفالنا.

فالاتجاه المتماسك للوالدية واستمرار النظام، أمر مهم بصفة عامة لكنه فى الغالب يكون ضروريا تمامًا عندما يكون أطفالنا فى مواجهة المشكلات السلوكية، أو عندما تواجه أسرنا صعوبة ما. إلا أنه لكى تجعل الجميع يعمل معًا، ليس بالأمر السهل، خاصة عندما نكون أحد العوامل فى التحديات التى تأتى مع ممارسة الوالدية لأطفال لديهم مشكلات سلوكية، وفى الآن نفسه يكون عليك أن نعنى بكل الحاجات الأخرى لأسرنا. قد يمثل ذلك اليوم أمرًا حقيقيًا فى ضوء تكرار المواقف الصعبة للأسرة (الاشتراك فى الوصاية على الأطفال، الأسر المؤلفة) والأنشطة الزائدة عن المناهج المدرسية والتى يشارك فيها الأطفال غالبًا، وارتفاع مستوى الضغط العام فى الحياة الأسرية.

وهناك عدد من الأسباب التى تفسر لماذا يقاوم بعض الأفراد العمل معًا. أولاً، لأنه لدينا جميعًا توجهاتنا الخاصة لكل المواقف التى تقابلنا، بمدركات، وافتراضات، وأنماط والدية مختلفة (مثال: بعض الآباء يكونون أكثر تسامحًا، وبعض الآباء يكونون أكثر تشددًا). قد نصبح أكثر انجذابًا لأفكارنا، أو أكثر تحديدًا لأن نكون على صواب حتى لنصبح غير راغبين فى وضع أى من آراء الآخرين موضع الاعتبار. قد نكون أكثر انشغالاً فى محاولة لاستكمال مهامنا اليومية حتى لا ندرك أننا نتخذ قرارات مهمة بدون استشارة أولية من الآخرين. قد يكون هناك أيضًا مشكلات فى العلاقات الشخصية، وكيفية مواجهة هذه المشكلات يمكن أن يؤثر بدرجة كبيرة على سلوك أطفالنا (مثال: أن يحرر أحد الوالدين الأطفال من القيود لأنه ـ أو لأنها ـ تعانى التوتر من تصرفات الوالد الآخر حديثًا مع الأطفال).

لا بد لنا من أن نعترف أنه قد يكون هناك بعض التحديات عندما يعمل الأفراد معًا، لكن هناك أيضًا فوائد عديدة ومهمة فى حالة ما استطعنا أن نرتب هذه الأمور بنجاح. وفيما يلى الأشياء الممكنة، إذا كان لنا أن نطوّع مساعدة ودعم الأفراد الذين يقومون برعاية حياة أطفالنا وأسرنا:

ـ نستطيع الاستماع إلى انطباعات الآخرين، ولذلك نعرف عن أطفالنا وما يؤثر على سلوكهم بدرجة اكبر.

- نكون أكثر قدرة على وضع الخطط ذات الفاعلية مع أطفالنا، ونوفق حياة أسرتنا، ونحقق أهدافنا.
- أننا أكثر التزامًا بأهدافنا، ولذلك فنحن أفضل فى القدرة على استخدام الاستراتيجيات بصفة مستمرة وبفاعلية.

### حين تظهر المشكلات:

وفى ضوء التحديات والفوائد الكامنة المرتبطة بالعمل معًا، قد ندهش من قيامنا بهذا العمل التعاونى؟ كيف ندعم مدرس أطفالنا فى حالة عدم اتفاقنا معه؟ كيف نواجه الجد أو الجدة الذى يعمل بأسلوبه فى التربية على التقليل من جهودنا؟ كيف نعمل مع شريك فى الوالدية (الأب مثلاً) لكى نظهر كوحدة واحدة أمام الأطفال؟ فالتعاون يتطلب آن يعمل كل الأفراد معًا لتحقيق هدف واحد عام. فكل فرد مهتم لابد وأن يكون له دوره فى الوصول إلى رؤية موحدة، والحفاظ على اتجاه متسق، ومشارك فى مسئولية وضع استراتيجيات السلوك موضع التنفيذ. فهناك عدد من المصادر المتاحة تحت عنوان التعاون (انظر الجزء الخاص بمصادر الوالدية فى ثبت المراجع / إلا أن الأجزاء التالية فى هذا الفصل تقدم بعض الأفكار القليلة المهمة التى يمكن أن تساعدنا على العمل معًا تجاه استخدام دعم السلوك بنجاح.

### اشتراك الأفراد المناسبين

قد يكون هناك عدد من الأفراد الذين يمكنهم صنع أو كسر خطط سلوك الأطفال. فنحن بحاجة إلى بذل الجهد لضم هؤلاء الأفراد الذين يعرفون أطفالنا جيدًا، ويتفاعلون مع أطفالنا بانتظام، ويكونون مسئولين عن تعليم أطفالنا ورعايتهم، أما بالنسبة للأطفال الذين لديهم حاجات أكثر تعقيدًا (مثال: كالذين لديهم إعاقات، أو لديهم مشكلات فى المدرسة أو فى المجتمع)، الأطفال ذوى السلوك المتحدى بصفة خاصة، أو الأطفال الذين يعتمدون على عدد من أنماط الدعم والخدمات، فإنه لاستخدام دعم السلوك الإيجابى بنجاح، قد يتطلب ذلك اشتراك عدد آكبر من الأفراد للمساعدة. وكل الأفراد الذين يشتركون فى العملية

لابد وأن يشاركوا منذ البداية وفى كل المراحل المهمة لعملية دعم السلوك الإيجابى (مثال: أثناء وضع تصميم الخطة).

## الاعتراف بالفروق

عندما نحاول العمل مع الأفراد الآخرين، نكون فى حاجة إلى أن نصبح على وعى ونحترم الفروق الحتمية فى الرؤى. وقد يدرك بعض الأفراد المعنيين بحياة أطفالنا وأسرنا لأنفسهم باعتبارهم تقليديين، فى ضوء التوقعات المرجوة من سلوك أطفالنا، بينما قد يرى البعض الآخر هذه التوقعات مبالغة فى الجمود أو التحرر. ولذلك لابد وأن يكون هدف العمل الجماعى هو الوصول إلى اتفاق جماعى فى الرأى على الأسس بدون إسقاط للفروق الفردية لأن هذه الفروق قد تكون فى النهاية فى صالح أطفالنا، فهو ليس ضروريًا لكل فرد أن ينفذ الاستراتيجيات بطريقة واحدة، فالتباين عبر الأفراد والأماكن قد تكون مساعدة للعملية بالإضافة إلى أن كل فرد يحافظ على بعض الاتساق مع الأسس الرئيسية، كما يتقاسم الأهداف، والخطط، والمسئوليات.

## التواصل بطريقة ثابتة

إن العمل معًا يتطلب التواصل بين الفرد والآخر. وهذا يعنى تخصيص وقت كافى للحديث مع (أو الكتابة إلى) الآخر. على سبيل المثال، قد نجد أن الوقت الأمثل للحديث مع بعضنا البعض هو بعد ذهاب أطفالنا إلى النوم ليلاً، أو قبل يقظتهم فى الصباح. قد نزيد عدد مرات لقاءات الأسرة فى جداول يتضمن أعضاء الأسرة الممتدة، أو الأصدقاء المقربين، أو محاولة التواصل مع مدرس الطفل من خلال البريد الإلكترونى، عندما نتواصل بخصوص عملية دعم السلوك الإيجابى، فإنه من المهم أن نكون منفتحين، وعلى درجة من التركيز، نتشارك بإخلاص فى أهدافنا، ملاحظاتنا، أفكارنا، وحاجاتنا.

## نحل المشكلات معًا

مع الأخذ فى الاعتبار اختلافنا فى مدركاتنا، فإن من المحتمل عدم تجنب الكثير من متطلباتنا بخصوص الوقت، وتحديات التعامل مع السلوك المشكل،

والصراع بين الأفراد. لذلك فنحن نحتاج إلى أن نجد طريقة لصنع قرارات (خاصة القرارات الكبرى) فيما يخص العملية، وأطفالنا، وحل المشكلات معًا. فقد يكون مساعدًا أن نضع مقدمًا قواعد التفاعل التى يمكن أن تساعد فى التعامل مع الصراع بطريقة فعالة على سبيل المثال، قد نقرر أننا سوف نختلف فقط بشكل خاص (معبرًا عن رؤية وسمع أطفالنا)، ذلك أننا سوف نركز على حل المشكلات أكثر من توجيه اللوم، وأننا سوف نستمر فى التواصل حتى يتواجد لدينا الحل. قد يكون علينا أن نتفاوض على الحلول الوسط، أو حتى الاستسلام تمامًا لبعضنا البعض فى بعض الأوقات محل المشكلات، ولتظل خطوط التواصل مفتوحة.

## استخدام أسس دعم السلوك الإيجابى فى التفاعلات

يمكننا استخدام أسس دعم السلوك الإيجابى التى تم توصيفها فى هذا الكتاب لتحسين تفاعلاتنا بين بعضنا البعض، وتيسير التعاون. على سبيل المثال، بدلاً من القفز إلى النهايات عن دوافع الفرد الآخر، يمكننا أن نعمل على ملاحظة سلوك الفرد وظروفه، ونتواصل معه أو معها بانفتاح من أجل فهم أفضل لسلوكه أو سلوكها على نحو خاص. قد نكون قادرين على منع الصراعات المستقبلية مع شركائنا فى الحياة الزوجية، وبين الراشدين الآخرين عن طريق مراقبة كيف ومتى وأين نطرق الموضوعات غير السارة. ونكون أكثر ميلاً إلى عمل ما بفاعلية إذا كنا مدعمين، ومشجعين، شاكرين لبعضنا البعض على جهوده أو جهودها أكثر من كوننا ناقدين للأخطاء.

وعندما نستخدم معًا عملية دعم السلوك الإيجابى، نتفق على الأهداف العامة، ونتبع بعض الخطوط الأساسية، فإن الحلول يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة. فالحل الموحد يكون دائمًا أكبر من الحل الفردى.

## الملخص

رغم أن دعم السلوك الإيجابى قد استخدم بصفة واسعة فى المدارس والبرامج المجتمعية، فإنه لم يكن مصممًا أو موجهًا للاستخدام حصريًا عن طريق

المتخصصين. فالأسس الرئيسية للسلوك والتى يقوم عليها دعم السلوك الإيجابى قابلة للتطبيق على كل فرد. ولأهمية الدور الذى نفترضه فى توجيه ودعم أطفالنا، فإننا الأفراد الأكثر ميلاً إلى الاحتياج إلى والاستفادة من هذا الاتجاه، ونكون قادرين على عمل ذلك بفاعلية، وبصورة جيدة. فمن خلال دعم السلوك الإيجابى، يمكننا تطوير فهم أفضل عن لماذا يستخدم أطفالنا سلوكًا غير مناسب، ومواجهة سلوك أطفالنا من خلال الوقاية والتعليم وإدارة النتائج.

وباختصار، فإن دعم السلوك الإيجابى يقدم دروسًا أساسية محددة يمكن استخدامها فى حياتنا اليومية. إذ يمكننا:

- فهم السلوك: بالمراجعة، وبالانفتاح على وجهات النظر الأخرى، والبحث عن أنماط فى التفاعلات اليومية، يمكننا آن نصل إلى فهم أهداف السلوك، والظروف التى تشجعها (ماذا، أين، متى، من، ولماذا).
- أن تكون فاعلاً: بدلاً من الانتظار حتى تحدث المشكلات، يمكننا أن نشارك ونمنع حدوثها من خلال الطرق التى تنظم بها منازلنا، حياتنا، ومواقفنا الحياتية.
- تعليم المهارات: يمكننا النظر إلى مشكلات السلوك ببساطة باعتبارها طرق أولادنا غير الملائمة للتعامل مع ظروفهم، وإشباع احتياجاتهم. كذلك يمكننا مساعدة أطفالنا على تطوير طرق أكثر حداثة، وأفضل للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف السابقة.
- التصرف موجهين بالهدف: بمعرفة الطريقة التى نستجيب بها لأطفالنا وللآخرين الذين يؤثرون على سلوك أطفالنا، سواء كانت أفعالنا عن قصد أو عن غير قصد، فإنه يمكننا التصرف عن عمد بطرق تشجع السلوك الإيجابى، بدلاً من الإبقاء على المشكلات.

إن دعم السلوك الإيجابى يقدم هذه الأسس ويعرض إطارًا مرنًا، نستطيع من خلاله تحديد السلوكيات التى نريد لأطفالنا استخدامها، وكيفية تشجيع إحداث تغيرات السلوك. إن العملية تقدم معيارًا عامًا نستطيع به عمل القرارات المنطقية، والاختيار من خلال عدد كبير من الاختيارات المقترحة بواسطة أسرنا

وأصدقائنا، وبواسطة الرعاة والمدرسين، وبواسطة الإعلام. إن دعم السلوك الإيجابى يقدم لنا عملية لحل مشكلاتنا الخاصة مع أطفالنا، فى المنزل، وفى حياتنا خاصة مع مرور الوقت، فإن أطفالنا يكبرون ويتقدمون نحو النمو، وتظهر العديد من الظروف الجديدة. إن دعم السلوك الإيجابى يقدم لنا الأسئلة المناسبة ومن ثم، نستطيع توليد الحلول المناسبة.

## ملحق ( أ )

# نماذج فارغة لأدوات جمع المعلومات

- سجل المقابلة.
- الخريطة الزمنية.
- سجل السلوك.
- خطة دعم السلوك.

**سجل المقابلة:**

تحدث إلى الطفل /أو إلى شخص آخر يعرف الطفل جيدًا. وجه إلى هذا الشخص الأسئلة التالية عن السلوك المشكل، وأضف أسئلة أُخرى فى حالة الضرورة حتى تفهم تمامًا وجهة نظره.

ما هى (بالنسبة للطفل س) أكبر الاهتمامات ونقاط القوة ؟ (مثال : ماذا يفعلً ........... يفعل بصورة جيدة ، يستمتع؟

ما السلوك الذى يمثل لك أهمية على وجه الخصوص (بالنسبة للطفل س) ؟

تحت أى ظروف (متى، أين ومع من) يظهر هذا السلوك بصفة غالبة ؟

تحت أى ظروف ( متى، أين، ومع من ) يظهر هذا السلوك بدرجة أقل ؟

ماذا تعتقد أن (س) يجنى أو يتجنب من خلال هذه السلوكيات ؟

هل هناك شىء آخر تعتقد أنه يؤثر. على سلوك الطفل س؟

الخريطة الزمنية :

---

السلوك المشكل : ..................................

دون الفترات الزمنية أو الأنشطة التى تمارس فى يوم نمطى عادى فى العمود الأيسر، وسجل التاريخ فى العمود الأيمن. ضع علامة على المربع الذى يحدد الوقت الذى يحدث فيه السلوك، استخدم عمودًا جديدًا لتسجيل كل يوم . سجل لعدد كاف من الأيام لملاحظة نمط عن متى يحدث السلوك.

| وقت حدوث النشاط | التاريخ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

**سجل السلوك**

---

الاسم /　　　　　　　　　　　　　　التاريخ /

الوقت /

| ماذا حدث قبلا؟ | ماذا فعل (فعلت)؟ | ماذا حدث بعد؟ |
|---|---|---|
| | | |

## خطة دعم السلوك

ـ من المهتمون ؟

ـ أين ومتى سوف نستخدم الخطة ؟

| الأهـداف | الأهـداف |
|---|---|
| ـ ماذا يقوله الطفل بالتحديد أو ينعله ويمثل مشكلة ؟ | ـ كم يحدث غالبًا وكم يستمر حدوث هذا السلوك؟ |

ـ الأهداف الأكثر اتساعا لطفلنا و لأسرتنا

| عبارات ملخصة | | |
|---|---|---|
| متى يحدث ذلك؟ | ما يفعله طفلنا؟ | ماذا يجنى/ يتجنب ؟ |
| | | |

## استكمال خطة دعم السلوك:

**الاستراتيجيات القائمة على العبارات الملخصة**

| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| ما التغيرات التى سوف نحدثها لتجنب المشكلات، لتحسين المواقف الصعبة، أو إثارة السلوك الملائم ؟ | ما المهارات التى سوف نعلمها لكى تحل مكان السلوك المشكل ؟ | ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك المشكل ؟ |

- هل نحتاج إلى خطة للتأكيد على أمن أطفالنا، والأفراد الآخرين والمحيطين؟

نعم ......... لا .............. إذا كانت الإجابة بنعم، اشرح الاستراتيجيات.

- المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة الأطفال.

## خطة دعم السلوك:

**خطة عمل**

| ما المطلوب عمله؟ | بواسطة من؟ | ومتى؟ |
|---|---|---|
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

- كيف ستتم مراقبة الخطة؟

## ملحق ( ب )

# خطط دعم السلوك ودراسة الحالات

- خطة دعم السلوك للحالة : ديون.
- خطة دعم السلوك للحالة : جيمس.
- خطة دعم السلوك للحالة : بريتانى.
- خطة دعم السلوك للحالة : زوا .
- خطة دعم السلوك للحالة : إيزوبيل.
- خطة دعم السلوك للحالة : مايكل.

## خطة دعم السلوك: (ديون)

- من المعنيون بهذه الخطة؟

- الأم (أدرين)، داريل، أخوة ديون الأكبر، وغيرهم من الراشدين المعنيين بالطفل (جلساء الأطفال، الأسرة الممتدة)

أين ومتى سوف تستخدم هذه الخطة ؟

عندما يحتاج الشخص الذى يعنى بالطفل (ديون) - وغالبا ما تكون الأم أدرين - إلى تركيز الانتباه على شيء آخر أو شخص آخر غير ديون، فى إطار المنزل، أو فى المجتمع أيضًا.

### الأهـداف

| | |
|---|---|
| - مـاذا يـقـوله الـطـفل أو يـفـعـله تحديدا، ويمثل مشكلة :<br>- البكاء : مع الصوت العالى .<br>- كلمات بصوت عال أوكلمات مكررة (مثال، يقول: احملنى إلى أعلى - إلى اعلى....)<br>- التعلق: يلتف حول الساقين، يشد الملابس. | - كم يحدث غالبًا وكم يستغرق حدوث هذا السلوك :<br>- فى المتوسط، أربع مرات فى اليوم ولمدة تصل غالبا إلى (نصف الوقت الذى تستغرقه الأم فى إعداد العشاء). |

- الأهداف الأكثر اتساعًا لطفلنا ولأسرتنا :

- سوف يلعب ديون مع نفسه لفترة عشر دقائق (مثال، اثناء قيام امه بإعداد العشاء ).

- الأم سوف تكون قادرة على عمل الأنشطة التى لم تفعلها بصفة يومية (مثال : تتحدث مع أصدقائها، تستمتع بحمامها.).

## العبارات الملخصة

| متى يحدث هذا؟ | ما يفعله الطفل؟ | ماذا يجنى أو يتجنب؟ |
|---|---|---|
| عندما تحاول الأم أن تفعل شيئًا غير التفاعل مع الطفل (مثال : تتحدث فى التليفون، تعد العشاء) | البكاء، التعلق بالساقين والطلب المتكرر بأن ترفعه إلى أعلى. | يجذب بكاؤه انتباهها (تتوقف عما تفعله، وتتحدث مع الطفل، أو تدلله). |

هذه السلوكيات تميل إلى الحدوث خاصة فى الفترات التى تكون فيها الأشياء فى حالة فوضى، أو وجود أشخاص غير مألوفين فى المكان، أو يكون الطفل جائعًا، متعبًا أو مريضًا.

| تابـع : خطـة دعـم السلـوك ـ ديـون | | |
|---|---|---|
| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
| (مـا الـتـغـيـرات الـتـى سـوف نحدثها لتجنب المشكلات، ولتحسين المواقف الصعبة،أو إثارة السلوك الملائم؟)<br>ـ نـزود الـطـفـل بـالـراحـة أو المسـاعـدة قـبـل بـدايـة الـنـشـاط الـذى يـتـطـلـب تركيز الانتباه.<br>ـ ان نقـول لـلـطـفـل مـا هـو الـسـلـوك المـتـوقـع مـنـه أثناء ذلك الوقت.<br>ـ ان يـعـطـى لـلـطـفـل بعض الأنـشـطـة الـخـاصـة أو الـلـعـب لاسـتـخـدامـهـا والتى تـتـطـلـب مـنـه تركيز وانتباه. | (مـا المهـارات الـتـى سـوف نـعـلـمـهـا لـديـون لـكـى تحل مكان السلوك المشكل ؟)<br>ـ تـشـجـيـع الـطـفـل عـلـى اسـتـخـدام الـكـلـمـات (مـثـال، أمـى سـاعـدينـى) أو الإشـارة إلـى الـشـىء المطلوب إذا أراد شيئاً .<br>ـ تـعـلـم ديـون أن يـلـعـب مـع نفسه لـفـتـرات قـصـيـرة من الوقت (مـثـال: تـعـلـيم الـطـفـل كـيـف يـسـتـخـدم لـعـبـه ونـتـركـه يـمـارس اسـتـخـدام الـلـعـب أو الـنـظـر فـى الـكـتـب بنفسه). | (ما النتائج التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك المشكل؟)<br>ـ تستجيب لطلب ديون بالانتباه إليه عندما يستخدم الكلمات او الإشارات.<br>ـ تجاهل ديون عندما يـبـكـى (نضعه فـى غـرفـة أخـرى، إذا كان ضرورياً )<br>وتـسـتـجـيـب له فـقـط عندما يتوقف عن البكاء.<br>ـ عندما يلعب ديون بهدوء وحـده، لا بـد من مـدحـه وإعـطـائـه قـدراً من الانـتـبـاه (مـثـال: يـبـدو أنك تستمتع مع لعبك). |

هل هناك حاجة إلى خطة للتأكيد على أمن الطفل، الأفراد الآخرين، والمحيطين؟
نعم ................ لا................ إذا كانت الإجابة بنعم، اذكر الاستراتيجيات.

---

المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة طفلنا ؟

ـ تأكد من أن ديون يحصل على قسط من النوم، وعلى وجباته، والوجبات الخفيفة، وعلاجه الطبى وقت الحاجة إليهم. نخطط أثناء اليوم فترة فترة (مثال، التوقف عن أى نشاط نفعله، نجلس على الأرض معه، نلعب معه باللعب، نتودد إليه، نتحدث معه عما يفعله لبعض الدقائق).

| تابع : خطة دعم السلوك - ديون | | |
|---|---|---|
| **خطة العمل** | | |
| **ما نحتاج أن نفعله ؟** | **بواسطة من** | **ومتى ؟** |
| - وضع صندوق خاص لكل اللعب ليلهو بها ديون أثناء قيام أمه أو من يعنى به بعمل ما. | الأم (أدرين) | فى أسبوع |
| - التحدث إلى " ديون " عن النشاطات التى سوف تحدث بجانبه والسلوك الذى عليه أن يفعله ( تذكره باستخدام الكلمات عندما يحتاج إلى مساعدة). | الأم (أدرين) | يوميًا حيث الحاجة |
| - تعلم ديون أن يلعب وحده (مع اللعب أو مع الكتب). | الأم (أدرين) | فى أسبوع |

**كيف ستراقب تنفيذ الخطة ؟**

- سوف تقوم الأم بالاحتفاظ بمدونة يوميًا عن متى وأين ومع من يحدث بكاء ديون، وسوف تتم مراجعة النتائج كل مساء بعد نوم ديون.

## خطة دعم السلوك: (جيمس)

**- من المعنيون بالخطة ؟**

لورين (الأم)، ريك، وجولى ، وأقران جيمس، وغيرهم من الراشدين الذين يتفاعلون مع جيمس (آباء أقران جيمس، ومعلم الكاراتيه لجيمس).

**- اين ومتى تستخدم الخطة ؟**

فى فترات ما بعد الظهيرة، فى المساء، فى الإجازات الأسبوعية حيث يكون جيمس فى المنزل، فى المناسبات الرياضية، ومنطقة الجيران.

### الأهـداف

| ما يقوله طفلنا او يفعله ويمثل مشكلة؟ | متى يحدث غالبًا، ومدى استمرار حدوث هذا السلوك ؟ |
|---|---|
| - الصياح : التحدث بصوت عالٍ.<br>- المكايدة : يستخدم ألفاظ مرفوضة، يوجه تهديدات، سحب الأشياء من أقرانه، أو منعهم من أخذ الأشياء.<br>- إيلام الأخرين : الضرب، والركل للأفراد وللأشياء، القذف بالأشياء، ويمسك بخناق الآخرين. | - فى المتوسط، يصيح جيمس ويكايد أقرانه من خمس إلى ست مرات فى اليوم، ويحدث الاعتداء تقريبًا مرتين فى كل يوم. |

**الأهداف الأكثر اتساعًا لطفلنا ولأسرتنا :**

- سيكون جيمس قادرًا على أن يلعب مع جولى وأقرانه بدون إشراف.
- ستكون علاقات جيمس مع جولى وأقرانه أفضل (مثال: سيرغب الأطفال الآخرون فى زيارة جيمس فى منزله).
- سوف يستمر جيمس مهتمًا بممارسة اللعبة الرياضية (الكارتيه) وغيرها من الرياضة.

## العبارات الملخصة

| متى يحدث هذا؟ | ما يفعله الطفل؟ | ماذا يجنى أو يتجنب؟ |
|---|---|---|
| عندما يتفاعل جيمس مع أقرانه الذين يصغرونه فى مواقف غير محددة أكثر من عشر دقائق. | يصيح، يرفض مشاركة اللعب والأنشطة مع الآخرين، ينادى الآخرين بأسماء يكرهونها، يكايدهم، وإذا حاول أقرانه الدفاع عن أنفسهم، يضرب ويركل أو يمسك بخناقهم أو يقذف بالأشياء نحوهم | لكى يستجيب الآخرون له (مثال: يبكون، أو يفرون منه) وهو ما يبدو أنه يحقق له المتعة. |

تابع : خطة دعم السلوك . جيمس

| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| (ما التغيرات التى سوف نحدثها لتجنب المشكلات، وتحسين المواقف الصعبة، وإثارة السلوك المناسب؟) | (ما المهارات التى سوف ندربه عليها لكى تحل مكان السلوك المشكل؟) | (ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك المشكل؟) |
| - نراقب جيمس مع الأطفال الآخرين عن قرب ونتدخل قبل أن يضرهم.<br>- وضع قواعد للعب معًا ومراجعتها مع كل الأطفال ومع الراشدين الذين يشرفون عليهم.<br>- مقاطعة اللعب بعد عشر دقائق ويطلب من الأطفال تغيير النشاط وذلك لمنع حدوث المشكلات قبل بدئها.<br>- تشجيع الأطفال الأصغر على الفرار من جيمس بدلاً من التشاجر. | - أن نعلم جيمس الطرق المناسبة لكى يحصل على ردود أفعال وجدانية إيجابية من الأطفال الآخرين (مثال: قول النكت).<br>- نعلم جيمس كيف يلعب بطريقة مناسبة مع الأطفال الآخرين، كيف يشاركهم ممتلكاته، ويحل مشكلاته بالكلمات (مثال : هل يمكن أن تفعل ذلك بهذه الطريقة؟)<br>- ان يتم نصح جيمس باستخدام هذه المهارات مع جولى (مثال: عندما يخرجون للعب، نطلب من جيمس أن يشرح مقدمًا كيف سيتعامل مع الخلافات). | - تشجيع أقران جولى وجيمس على أن يفروا من أمام جيمس، أو يأتوا بشخص راشد عندما يبدأ جيمس فى مكايدتهم أو الصياح فى وجوههم.<br>- نكافئ جيمس ( وجولى ) على اللعب معًا بهدوء وذلك بأن يقوموا بنشاط يستمتعون به بصفة خاصة.<br>- الاستمرار فى استخدام مهارة " الاستبعاد عندما يسىء جيمس إلى أقرانه والتوقف عن مدحه.<br>- مراقبة لعب جيمس مع الأطفال الآخرين ومكافأته على تعامله مع المشكلات تعاملاً جيدًا (مثال: بالمدح أو بمزيد من وقت اللعب ). |

| |
|---|
| هل تحتاج إلى خطة للتأكيد على أمن الطفل، الأفراد الآخرين، والمحيطين؟<br>نعم ..................... لا...................... إذا كانت الإجابة بنعم، اذكر الاستراتيجيات.<br>**- التدخل السريع عندما يبدأ جيمس فى إيلام الآخرين (مثال، الخنق، الركل، ضرب الأفراد أو الأشياء، قذف الأشياء نحو جولى أو الأطفال الآخرين قد يعنى هذا استخدام الكلمات لتوجيهه، أو أخذه إلى حجرته حتى يهدأ.** |
| **المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة طفلنا:**<br>- حاول أن تجد أنشطة ذات اهتمام عام من جيمس وجولى وأقران جيمس، وفعل هذه الأنشطة معهم فى محاولة لتحسين علاقاتهم (مثال : تحديد ميدان مربع على الطريق - وضع مرمى للعبة الهوكى فى نهاية الشارع ) |

| تابع: خطة دعم السلوك - جيمس | | |
| --- | --- | --- |
| خطة العمل | | |
| **ماذا يجب عمله؟** | **بواسطة من؟** | **ومتى؟** |
| - وضع قواعد للعب معًا.<br>مراجعة قواعد اللعب معًا.<br>- التحدث مع الأطفال الآخرين عن الابتعاد عن جيمس بدلاً من التشاجر.<br>- وقف اللعب بعد عشر دقائق وتغيير النشاط. | - الأم (لورين)، الأب (ريك)، والمدرب الرياضى (كنت) وجيمس وجولى.<br>- لورين، ريك، والمدرب الرياضى، وآباء أقران جيمس.<br>- لورين، ريك، كنت، وآباء أقران جيمس. | - هذه الإجازة الأسبوعية.<br>- قبل كل وقت للعب.<br>- قبل المرة القادمة للعب الأطفال.<br>- أثناء اللعب. |

**كيف ستتم مراقبة الخطة؟**

- إن الراشدين الذين يشرفون على النشاط سوف يقدرون كيف يلعب جيمس مع الأطفال الآخرين كل يوم على مقياس متدرج (يحصل على الدرجة ٣ على اللعب الجيد، و٢ اللعب المتوسط، و١ اللعب السيئ).

## خطة دعم السلوك: (الحالة بريتانى)

**ـ من المعنيون بالخطة ؟**

ناثان، مارجريت، وغيرهم من الراشدين الذين يتفاعلون مع بريتانى (المشرف على برنامج الترفيه وأعضاء البرنامج، ومدرسى بريتانى فى التعليم العام، والتعليم الخاص).

**ـ أين ومتى تستخدم الخطة ؟**

أثناء الأنشطة فى المنزل، فى مركز الترفيه، والمدرسة.

### الأهــداف

| ماذا يقوله الطفل او يفعله تحديدا ويمثل مشكلة: | كم يحدث غالبًا ومدى استمرار حدوث هذا السلوك: |
|---|---|
| ـ الرفض: لا يشارك فى الأنشطة خاصة فى المناقشات والتفاعلات والأنشطة الرياضية، والمهام المنزلية.<br>ـ الحديث القهرى : تركيز غالبية المناقشة على موضوعات عن الفضاء الخارجى. | ـ فى يوم نمطى، تشارك بريتانى فى واحد من الأنشطة غير الأكاديمية فى المدرسة، واثنتين من خمس أنشطة فى مركز الترفيه، وتقريبًا نصف الأنشطة المتطلبة فى المنزل.<br>ـ تتفاعل مع فردين فى المتوسط فى كل يوم، فى موضوع للمناقشة غالبًا عن الفضاء الخارجى. |

**الأهداف الأكثر اتساعًا لطفلنا ولأسرتنا :**

ـ كل ليلة، ستتناول بريتانى العشاء مع ناثان ومارجريت، وتقوم بعمل قليل من المهام المنزلية الخاصة بالمنزل.

## العبارات الملخصة

| متى يحدث هذا؟ | ما يفعله الطفل؟ | ماذا يجنى أو يتجنب؟ |
|---|---|---|
| عندما يطلب من بريتانى أن تشارك فى الأنشطة الرياضية، عمل المهام المنزلية. أو التحدث مع آخرين فى موضوعات أخرى ليست عن الفضاء الخارجى. | تتجاهل المطلوب منها، تتحدث عن الفضاء الخارجى أو (إذا تم الضغط عليها ) تبكى أو تتفوه بكلمات بصوت عالٍ. | يميل سلوك بريتانى إلى مساعدتها بنجاح على الهروب من المشاركة فى أنشطة محددة (مثال: مهام منزلية، أنشطة غير مألوفة ) أو تفاعلات اجتماعية (مثال: التحدث عن موضوعات لا تستمتع بها). |

تكون بريتانى أكثر مقاومة للاشتراك فى الأنشطة عندما يكون عليها أن تتوقف عن نشاط تحبه، وعندما يكون الموقف يقتضى ذلك، أو تكون التوقعات غير واضحة.

**تابع : خطة دعم السلوك : بريتانى**

| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| (ما التغيرات التى سوف نحدثها لتجنب المشكلات، وتحسين المواقف الصعبة، وإثارة السلوك المناسب؟) | (ما المهارات التى سوف نعلمها لكى تحل مكان السلوك المشكل ؟) | (ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك المشكل؟) |
| - العمل مع بريتانى لتكوين جدول للأعمال المنزلية والأنشطة حتى تستطيع أن ترى ما تحتاج إلى عمله يوميًا.<br>- يوجه إلى بريتانى تحذير واضح أو توجيه للمناقشة قبل أن يطلب إليها أن تتوقف عن القراءة أو المناقشة عن الفضاء الخارجى (مثال: سوف نتحدث عن موضوع آخر الآن.)<br>- هل تحفظ بريتانى بكتبها والمعنيات الشخصية لها بعيدًا عن نظر الآخرين عندما تمارس أنشطتها.<br>- وصف المواقف الاجتماعية، والتوقعات | - تشجيع بريتانى أن تكتب وتتبع جدولها اليومى، وتسجل أنشطتها، وموضوعات المناقشة، وأن تُقدر درجة أدائها فى المواقف المختلفة.<br>- تعليم بريتانى أن تستخدم الألفاظ المناسبة للطلب أو الاستفسار ( مثال: أنا أُريد قليلاً من الوقت " هذا صعب بالنسبة لى". عندما تكون غير راضية عن موقف ما، وتحتاج إلى فسحة من الوقت، أو يطلب منها التوضيح بخصوص التوقعات.<br>- تعليم بريتانى المهارات الاجتماعية للتحدث مع | - السماح لبريتانى أن يكون لها وقت خاص لكى تقرأ أو تستخدم الحاسب الآلى كمكافأة بعد استكمال الأعمال المنزلية والأنشطة المتطلبة. أو عندما تطالب بإعفائها بصفة ملائمة.<br>- السماح لبريتانى بمناقشة موضوعات من اهتماماتها بعد إشراكها فى مناقشة عن موضوع مختلف.<br>- تجنب وقف طلب التفاعل أو الانسحاب عندما تكون بريتانى منشغلة فى سلوك غير مناسب.<br>- هل سجلت بريتانى تفاعلاتها مع أقرانها |

| | | |
|---|---|---|
| **بوضوح قبل أن تشارك فيها، وأن تقوم بحفظ عن ظهر قلب الطرق المختلفة التى يمكن أن تشارك بها.**<br>**- سؤال أقران بريتانى أن يشرحوا المواقف لها عندما يبدو عليها القلق.** | الآخرين ( مثال : كيف تبدأ، وتنهى مناقشة ما). | ومع الناضجين ( مثال: تحدثت مع من ؟ ماذا قالوا؟)<br>- أن يسمح لبريتانى بمكافأة خاصة (مثال: الذهاب إلى المكتبة، أو الحصول على عرض بشراء كتاب جديد) عندما تشارك فى كل الأنشطة وتتفاعل جيداً مع الأفراد أثناء الوقت المحدد. |

هل تحتاج إلى خطة للتأكيد على أمان طفلنا، والأفراد الآخرين، والمحيطين؟

نعم ...................... لا ......................

إذا كان الأمر كذلك صف الاستراتيجيات.

**المدعمات الأخرى المتطلبه لتحسين حياة طفلنا :**

مراجعة جدول بريتانى اليومى للتأكد من أن لديها قدر كبير من الوقت لعمل الأنشطة التى تستمتع بها (مثال : القراءة - اللعب على الحاسب الآلى) فى المنزل، فى المدرسة، وفى مركز الترفيه. العمل معها لتوسيع آفاق اهتماماتها بموضوعات أُخرى (قد تكون مرتبطة أساسًا بالفضاء الخارجى). البحث عن ناد للعلوم حيث تستطيع التفاعل مع أقرانها المتشابهين معها فى الاهتمام بنفس الموضوع.

## خطة العمل

| ما نحتاج إلى عمله؟ | بواسطة من؟ | ومتى؟ |
| --- | --- | --- |
| ـ وضع جدول للأعمال المنزلية والأنشطة ويسمح لبريتانى أن تختار مهامها واهتماماتها المنزلية. | ـ بريتانى، ناثان، ومارجريت (مع مدخلات الراشدين الآخرين). | كل أحد. |
| ـ وضع مدونة لبريتانى لتسجيل الجدول اليومى وأن تتعلم كيف تستخدم الجدول. | ـ بريتانى، ناثان. | السبت القادم. |
| ـ وضع قائمة بالموضوعات المناسبة للمناقشة، وتدريب بريتانى على عملية التحدث عن هذه الموضوعات. | ـ بريتانى، ناثان، مارجريت، مدرس التربية الخاصة لبريتانى. | خلال أسبوعين. |
| ـ السماح لبريتانى بالحصول على عرض لشراء كتب جديدة، ووضع موضح يسمح لها بمراقبة ما تحصل عليه. | ـ بريتانى أو ناثان. | بعد تحقيق كل الأهداف على مدى أسبوع. |
| ـ مراجعة الاستراتيجيات لمنع المشكلات والاستجابة | ـ كل الأفراد. | كل أسبوعين |

| | | |
|---|---|---|
| بطريقة مناسبة للسلوك. ـ شرح المواقف والمهارات الاجتماعية لبريتانى لعمل المناقشات (متضمنة كيف تستطيع وقف إحداها إذا شعرت بالتوتر). | ـ ناثان، مارجريت ومدرس بريتانى. | خلال أسبوعين، مع تذكيرها بصفة منتظمة. |

## خطة دعم السلوك: الحالة (زوا)

**. من المعنيون بهذه الخطة؟**

هيلينا، ألكس، وجليسة الأطفال لـ " زوا " أمر ضرورى.

**. اين ومتى تستخدم هذه الخطة؟**

فى المنزل أثناء وقت النوم.

### الأهـداف

| **ما الذى يقوله طفلنا أو يفعله بدقة ويمثل مشكلة؟** | **كم يحدث غالبًا، ومدى استمرار حدوث هذا السلوك؟** |
|---|---|
| ـ التجول: ترك حجرة النوم فى منتصف الليل.<br>ـ الإزعاج: بالنحيب، المناداة على أمه أو والده، عدم الذهاب للنوم فى وقت النوم. | ـ على الأقل ساعة كل ليلة غالبا. |

**الأهداف الأكثر اتساعًا لطفلنا ولأسرتنا :**

ـ سوف تذهب زوا للنوم بمفردها، وتظل فى حجرة نومها طوال الليل.

ـ وقت النوم سوف يكون وقتًا سعيدًا، وفترة آمنة لكل الأسرة.

ـ كل الأسرة سوف تشعر بالراحة والاسترخاء، وبالراحة بينهم وبين بعض.

## العبارات الملخصة

| متى يحدث هذا؟ | ما يفعله طفلنا؟ | ماذا يجنى أو يتجنب؟ |
|---|---|---|
| عندما تضع هيلينا وألكس زوا في سريرها في حجرة نومها للنوم بمفردها. | تبكى، تنتحب، تخرج من السرير، وتصبح مدمرة ومزعجة. | تعمل على أن تظل هيلينا أو ألكس معها فى حجرة نومها وتتجنب الذهاب إلى النوم بمفردها. |

هذا السلوك يميل إلى الحدوث خاصة عندما تكون بقية أسرة زوا يقظة بعد وضعها فى السرير، وعندما تستطيع أن تسمع هيلينا وألكس يلعبان مع الطفلة كوريا.

**خطة دعم السلوك : (زوا)**

| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| (ما التغيرات التى سوف نحدثها لتجنب المشكلات، وتحسين المواقف الصعبة، وإثارة السلوك المناسب؟)<br>- أن نمضى وقتًا جيدًا مع زوا مبكرًا فى المساء قبل النوم.<br>- تغيير ميعاد أخذ الحمام حتى لا يكون قبل النوم مباشرةً.<br>- أن يكون المنزل هادئًا عندما تذهب زوا إلى النوم.<br>- السماح لزوا أن تلتقط صورة لتضعها بجانب سريرها لتنظر إليها عند النوم.<br>- تأخير ميعاد زوا للذهاب للسرير حتى يمكن أن يكون ألكس بالمنزل ليساعد فى ملاحظة كوريا حينما تكون هيلينا مع زوا، أو تكون هيلينا مع كوريا حينما يكون ألكس مع زوا.<br>- السماح لزوا ان تلتقط حيوان لعبة ( رفيق قبل | (ما المهارات التى سوف نعلمها لكى تحل مكان السلوك المشكل؟)<br>- تشجيع زوا على الجلوس فى السرير بعد أن تترك هيلينا وألكس حتى تنام بالحجرة وتظل هادئة.<br>- تعليم زوا أن تهدأ وتريح نفسها إذا استيقظت ليلاً بأن تلعب موسيقى أو تتصفح الكتب، أو الصور وهى فى سريرها، تغنى بهدوء لنفسها، تلعب ألعاب عقلية أو غير ذلك. | (ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نثيب السلوك الإيجابى وليس السلوك السيئ؟)<br>- مراجعة زوا بعد عشر دقائق ومداعبتها ( هذا الوقت سوف يكون أطول بالتدريج حتى لا تحتاج زوا إليهما لمتابعتها.)<br>- تترك زوا أن تختار نشاطًا خاصًا لتفعله مع هيلينا عندما تكون كوريا فى غفوة قصيرة فى اليوم التالى. فقط فى حالة جلوسها ليلاً فى حجرة نومها.<br>- السماح لزوا أن تضع ملصق على (الثلاجة) عندما تستخدم سلوكًا إيجابيًا فى الليلة السابقة.<br>- أن تختار " زوا " نزهة خاصة مع هيلينا و ألكس بعد استخدامها للسلوك الإيجابى على مدى أسبوع كامل.<br>- أن تكون الاستجابة لسلوكها كالتالى: فى المرة الأولى التى تترك فيها |

| | | |
|---|---|---|
| النوم ) ليوفر لها الصحبة وقت النوم.<br>- العمل على إيجاد نظام ليلى واضح وثابت. | | زوا حجرة النوم، نذكرها كيف أنها يجب أن تحصل على الحلوى ثم تعود إلى سريرها مع أقل قدر من التفاعل والانتباه. أما المرة الثانية التى تترك فيها زوا السرير، تؤخذ إلى السرير وتغلق الحجرة (نذكرها أن الباب سوف يظل مفتوحًا متأخرًا هذه الليلة) إذا جلست هادئة فى سريرها.<br>- يتم تجاهل زوا إذا بكت أو صرخت.<br>- وقف زوى فى الحال إذا فعلت شيئًا خطيرًا، وتزال الأشياء المكسورة من حجرة نومها، وتترك وحدها سريعًا فى حجرتها. |

**- هل نحتاج إلى خطة للتأكيد على امان طفلنا،والأفراد الآخرين، والمحيطين؟**

نعم........................ لا ........................

**- إذا كان نعم، صف الاستراتيجيات.**

إذا أصبح سلوك زوا خطيرًا (قذف الأشياء، القفز فوق السرير) نظل هادئين، نوقف ـذا السلوك بإزالة الأشياء التى تقذف بها، ونخرج من الغرفة سريعًا مع أقل قدر من ـاعل والانتباه.

| |
|---|
| |
| المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة طفلنا:<br>تلتحق زوا بفصل " أمي و أنا "[1] فى المؤسسة المحلية كنشاط حيث يمكن أن تشارك هى فقط فيه (وليست كوريا). |

**خطـة العمـل**

| ما نحتاج عمله؟ | بواسطة من؟ | ومتى؟ |
|---|---|---|
| ـ شراء جهاز كاسيت والحصول على شريط للاسترخاء، وطريقة الاستخدام من المكتبة. | ـ آلكس | ـ اليوم التالى أثناء ساعة الغذاء. |
| ـ أن نخبر زوا بالنظام الجديد لوقت النوم. | ـ هيلينا وألكس. | ـ اليوم التالى. |
| ـ تمارس النظام الجديد لوقت النوم وتستخدم مهارات الاسترخاء. | ـ هيلينا وألكس و زوا. | ـ أثناء غفوة كوريا. |
| ـ وضع رسم توضيحى حتى تستطيع زوا أن تتبع سلوكها وتوضع على الثلاجة. | ـ زوا وهيلينا. | ـ اليوم التالى. |
| ـ نختار صورة لزوا لوضعها بجانب سريرها. | ـ زوا وهيلينا. | ـ فى خلال يومين. |
| ـ تراجع الخطة ووضع جدول لمراجعة التقدم. | ـ هيلينا وألكس. | ـ فى خلال يومين. |

(١) يبدو أن النشاط فى داخل هذا الفصل يتناول تدريب الطفل على التعامل الصحيح مع الأم وحل مشكلاته معها. (المترجم)

**كيف ستراقب الخطة ؟**

إن هيلينا وألكس سوف يمضيان بعض الدقائق كل صباح لمناقشة السلوكيات التى حدثت فى الليلة السابقة، ومراجعة خريطة السلوك، ويوضع فى الاعتبار كيف نفذ كل فرد الخطة. إذا أظهرت زوى تحسنا فى سلوكها على مدى أسبوع، سوف يناقشان التقدم أسبوعيًا بدلاً من يوميًا.

## خطة دعم السلوك: (إيزوبيل)

**. من المعنيون بهذه الخطة؟**

سيمون، لويس، آرون وماريا.

**. أين ومتى سوف تستخدم هذه الخطة؟**

فى المنزل بصفة أساسية، وخلال اليوم، رغم أن مراقبة الخطة سوف تتم حيثُ الاحتياج فى المدرسة وفى المجتمع.

### الأهـداف

| ما يقوله طفلنا بدقة أو يفعله ويعد مشكلة: | كم يحدث غالبًا وكم يستمر حدوث هذا السلوك: |
|---|---|
| ـ تجاهل التعليمات وكسر القواعد.<br>ـ عدم الاحترام: التحدث بجرأة مرفوضة، والمجادلة، واستخدام التهكم مع والديها. | ـ يحدث كل من هذه السلوكيات على الأقل ثلاث مرات يوميا، وبصفة دائمة فى الإجازة الأسبوعية. |

**الأهداف الأكثر اتساعًا لأطفالنا ولأسرتنا:**

ـ سوف تتبع إيزوبيل القواعد المنزلية، وتتقبل الحدود التى يضعها سيمون ولويز، وتشارك فى الأعمال المنزلية، وتتفاعل بإيجابية مع أعضاء أسرتها.

ـ سوف تكون البيئة المنزلية أكثر هدوءًا وأكثر تجانسًا غالبية الوقت.

ـ سوف تحصل إيزوبيل على قدر أكبر من الحرية والاستقلالية.

العبارات الملخصة

| متى يحدث هذا؟ | ما يفعله طفلنا؟ | ما يحصل عليه أو يتجنبه؟ |
|---|---|---|
| ـ عندما يطلب سيمون أو لويز من إيزوبيل عمل شيء ما لا تحبه، أو يسألونها عن أنشطتها. | ـ تتجاهل أو تتحدث (أو تصرخ ) بوقاحة فيهما. | ـ لكى تتجنب تنفيذ الأنشطة، أو التفاعلات التى لا تستمتع بها، ولكى تحقق السيطرة على الظروف المحيطة بها. |

لاحظ سيمون ولويز أن نمط السلوك الخاص بإيزوبيل قد يسوء أكثر بسبب توقعاتها المذبذبة، ونقص الإشراف.

**(خطة دعم السلوك)  إيزوبيل**

**(الاستراتيجيات (القائمة على العبارات الملخصة)**

| منع المشكلات | إحلال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| **(ما التغيرات التى سوف نحدثها لكى نمنع حدوث المشكلات، أونحسن المواقف الصعبة، أو نثير السلوك المناسب؟)** | **(ما المهارات التى سوف نعلمها لها لكى نستبدل بها السلوك المشكل؟)** | **(ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك المشكل؟)** |
| - مراجعة المسئوليات الحالية المتوقعة من إيزوبيل، ووضع قائمة واضحة بالمطلوب منها سواء فى المنزل أو فى المجتمع.<br>- توضيح أى الأنشطة التى تستطيع إيزوبيل عملها كنوع من المميزات أو من الحقوق.<br>- اللقاء كأُسرة لصياغة رؤية وتوقعات أسرية على كل عضو أن يقوم بها. وكتابة الرؤية والتوقعات وتعليقها فى مكان عام.<br>- وضع سبورة لأعضاء الأُسرة للمشاركة فى الأنشطة وأين يتواجدون (أين يذهبون، ماذا يفعلون، مع من، ومتى سوف يعودون؟). | - تعليم إيزوبيل أن الاستقلالية تتطلب مسئولية، وذلك بربط استيفاء التوقعات بالحصول على المزيد من الحرية والفرص.<br>- تعليم إيزوبيل التحدث بهدوء عند التعبير عن اهتماماتها (مثال : تحديد الوقت المناسب للحديث، استخدام الصوت الهادئ عندما تخبر والديها أنها تريد أن تتحدث عن شىء يُهمها).<br>- نمذجة بعض أنواع السلوك المطلوبة من إيزوبيل (مثال: استخدام الأصوات الهادئة ). | - السماح لإيزوبيل بعمل أحد النشاطات الخاصة من القائمة كل أسبوع عند استيفائها التوقعات المتطلبة منها.<br>- السماح لإيزوبيل بمزيد من المميزات فى حالة قيامها بتنظيف ما حولها، التحدث باحترام إلى أعضاء أسرتها، والالتزام بوقت التجول، ومشاركة الأسرة على العشاء على الأقل ثلاث أيام فى الأسبوع، استكمال أعمال المنزل، وتسجيل أماكن تواجدها على السبورة. |

**هل هناك احتياج لخطة للتأكيد على أمان طفلنا، والأفراد الآخرين، والمحيطين ؟**

نعم........................ لا........................ صف الاستراتيجيات.

**المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة طفلنا ؟**

اكتشاف إمكانات الأداء لدى إيزوبيل للمشاركة فى المسرح المجتمعى، والحصول على عمل لبعض الوقت، أو إيجاد أنشطة بناءة لما بعد المدرسة، لكى تضيف إليها مزيداً من التحكم الذاتى والمسؤلية.

## خطة عمل

| ما نحتاج إلى عمله؟ | بواسطة من؟ | ومتى؟ |
|---|---|---|
| - عمل تعاقد مكتوب يحدد توقعات إيزوبيل، والمميزات والنتائج المرتبطة بالسلوك غير المناسب. | - سيمون، لويز وايزوبيل | - في الإجازة الأسبوعية |
| - | - سيمون | - في الحال |
| - وقف لقاءات الأسرة. | - كل الأسرة | - في الإجازات الأسبوعية |
| - اللقاء مع إيزوبيل لخلق المزيد من الفرص لممارسة استقلالها. | - سيمون ونويز وايزوبيل | - بعد تحسن سلوك إيزوبيل لعدد من الأسابيع |

**كيف ستتم مراقبة الخطة ؟**

سوف يناقش سيمون ولويز كيفية سريان الخُطة، ويتحدثون بين فترة وأخرى مع مدرس إيزوبيل ومع أقرانها للاهتمام بكيفية تتفاعلها مع الآخرين. والوفاء بالتوقعات، ومشاركة الآخرين فى أحداث حياتها. والتعبير بصوت هادئ عن اهتماماتها. ففى كل أسبوع سوف يسألون إيزوبيل عما تفعله، ويتيحون لها فرص الحصول على المزيد من الحرية والاستقلالية القائم فى مقابل وفائها بالتوقعات. سوف يراجعون أيضًا مدى ثباتهم فى توقعاتهم، وكيفية استخدامهم الخُطة. وأثناء مقابلات الأسرة، سوف يناقشون المناخ العام للمنزل. مع الاهتمام بالتغيرات الإيجابية.

## خطـة دعـم السلـوك: (مـايكـل)

**. من المعنيون بالخطة؟**

ديبورا، أولياء الأمور المشاركين فى نقل التلاميذ للمدارس وأبنائهم، مدرسوا مايكل (أنسة ميللر والسيدة شارب).

**. اين ومتى تستخدم هذه الخطة؟**

(فى المنزل، فى المدرسة، وعند استخدام سيارات الوالدين للذهاب للمدرسة خاصةً أثناء الصباح).

### الأهـداف

| ما يقوله طفلنا بدقة أو يفعله ويمثل مشكلة: | كم يحدث غالبًا وكم يستمرحدوث هذا السلوك: |
|---|---|
| ـ المماطلة: يظل فى سريره، غير مستعد للمدرسة فى الوقت المناسب.<br>ـ التجاهل: الفشل فى الاستجابة للطلبات الخاصة بالاستعداد للمدرسة.<br>ـ النحيب: الشكوى والتوسل إلى أمه بطلب رعاية خاصة فى الصباح. | ـ لكونه متأخرًا، قد لا يدرك سيارة أولياء الأمور التى تنقله إلى المدرسة بين مرتين إلى ثلاث مرات فى الأسبوع، ويبكى يوميًا. |

**الأهداف الأكثر اتساعاً لأطفالنا ولأسرتنا :**

ـ سوف يطور مايكل الاستقلالية والمسئولية الشخصية للاستعداد الشخصى للمدرسة فى الصباح.

ـ سوف يصل مايكل وديبورا إلى المدرسة، والعمل وغيرها من الارتباطات فى الميعاد على أسس ثابتة، وسوف تتميز علاقتهما بالمزيد من الهدوء والقليل من الصراعات خاصة فى الصباح.

ـ سوف تمضى ديبورا مزيداً من الوقت فى استيفاء متطلباتها الشخصية، شاملاً الخروج من المنزل مساء لقضاء وقت مع أصدقائها.

## العبارات الملخصة

| متى يحدث ذلك؟ | ما يفعله أطفالنا؟ | ماذا يحصل عليه أو يتجنب؟ |
|---|---|---|
| - عندما توجه ديبورا تعليمات إلى مايكل للاستعداد للمدرسة. | - يتجاهل ويظل فى سريره، وينتحب. | - للحصول على مزيد من الانتباه من والدته (ديبورا)، ويتملص من الذهاب إلى المدرسة. |

يبدو أن استعداد مايكل فى الصباح يرتبط بالصعوبات الأكاديمية والاجتماعية له فى المدرسة.

**(خطة دعم السلوك)      مايكل**

**(الاستراتيجيات (القائمة على العبارات الملخصة)**

| منع المشكلات | استبدال السلوك | إدارة النتائج |
|---|---|---|
| **(ما التغيرات التى سوف نحدثها لكى نمنع حدوث المشكلات، أونحسن المواقف الصعبة، أو نستثير السلوك المناسب؟)** | **(ما المهارات التى سوف نعلمها لكى نستبدل بها السلوك المشكل؟)** | **(ما الاستجابات التى سوف نستخدمها لكى نكافئ السلوك الإيجابى وليس السلوك السلبى ؟)** |
| - تخصيص وقت أطول لمايكل فى الأوقات الأخرى غير أوقات الاستعداد للمدرسة.<br>- أن يحصل على حمامه فى الليلة السابقة بدلاً من الصباح حتى يكون لديه وقت.<br>- وضع نظام صباحى وتوقعات واضحة للفترة الصباحية.<br>- تذكير مايكل بالمكافآت التى يمكن أن يحصل عليها عند استخدامه المزيد من السلوك الإيجابى. | - تعليم مايكل الاستيقاظ مبكرًا والاستعداد للمدرسة مع أقل قدر من التوجيه.<br>- تشجيع مايكل على أن يطلب ويخطط وقتًا مع ديبورا بطريقة مناسبة (مثال : أعرف أننا على عجل الآن، لكن هل يمكن أن نرى فيلمًا معًا مساء؟)<br>- تنمية مهارات مايكل لابتكار أعمال ومتابعتها من خلال مسؤلياته، وتفاعلاته مع الأطفال الآخرين. | - يوجه المديح لمايكل عندما يستعد للمدرسة وحده، والحد من الانتباه إليه عندما يتجاهل مسئولياته.<br>- فى حالة استعداد مايكل فى الوقت المناسب، يحظى بإفطار ساخن ويكون هناك نشاط لفترة عشر دقائق معه .<br>- يختار مايكل نشاطًا يستطيع أن يقوم به مع ديبورا فى الإجازة الأسبوعية، والذهاب إلى المدرسة فى سيارة والدته كنوع من المكافأة له إذا ما ظل ثابتًا فى استعداده للمدرسة فى الوقت المناسب على مدى أسبوع. |

| | | |
|---|---|---|
| | | - يطلب من الأطفال وأولياء الأمور المشاركين فى نقل الأطفال إلى المدرسة أن يوجهوا التحية بحرارة لمايكل عندما يصل إلى السيارة فى الوقت المناسب.<br>- فى حالة وصول مايكل إلى الفصل فى الوقت المناسب يطلب من الآنسة ميلر وضع علامة على واجب مايكل تفيد إنجازه حتى يعفيه ذلك من عمل أحد الواجبات المنزلية. |

**هل هناك خطة متطلبة للتأكيد على امان طفلنا، والأفراد الآخرين، والمحيطين؟**

نعم.............. لا ................. إذا كانت الإجابة بنعم، فصف الاستراتيجيات.

**المدعمات الأخرى المتطلبة لتحسين حياة الطفل ؟**

سوف تحضر ديبورا ومايكل معًا على الأقل نشاطين اجتماعيين مع الآخرين كل شهر فى محاولة لتنمية مزيد من الصداقة فى حياتهما. كما تتضمن الطرق الأخرى لتحسين حياة مايكل تحديد ما إذا كان يمكن تدعيمه فى فصل التعليم العام لتعلم فنون اللغة بدلاً من الاعتماد على فصل التربية الخاصة، تطويرًا لتشجيعه على أن يجد صداقة مع أقرانه (مثال : يلعب مع الأطفال الذين يذهب معهم الى المدرسة) ومساعدته على استكمال عمله المدرسى بطريقة أسرع.

## خطـة عمـل

| ما نحتاج إلى عمله ؟ | بواسطة من | ومتى ؟ |
|---|---|---|
| ـ التحدث مع مايكل عن الخُطـة، و مـنـاقـشـة الأنشطة الممكنة التى يستطيعون عملها معًا. | ديبورا و مايكل | فى الإجازة الأسبوعية |
| ـ الـتـحـدث مع الآنـسـة مـيـلـر ومع الـسـيـدة شـارب عن احـتـيـاجـات مـايـكل الأكـاديمـيـة والطرق التى تستطيع أن يطور بها صداقاته. | ديبورا والآنسة ميلر والسيدة شارب | مع بداية الأسبوع |
| ـ الـتـحـدث مع الآبـاء الآخـرين فى مـشـروع تـوصـيل الأطـفـال إلى المدرسـة عن الخُـطـة الجـديـدة، وأن يـعـطـى كل ولى أمر واحدة من اللعب لكى يلعب بها مـايـكل إذا مـا لحق بـالسـيـارة التى تـنـقـلـه إلى المدرسة. | ديبورا وأولياء الأمور الآخرين | يوم الأحد |
| ـ اشتراك مدرس مدرسة الأحد الخـاص بمـايـكل فى الخُطة التى طورها مدرسوه (الآنسة ميلر والسيدة شارب). | ديبورا | الأحد بعد الكنيسة |
| ـ تذكرة مايكل بتوقعات الصباح المتطلبة منه. | | قبل الذهاب إلى النوم، وعند الاستيقاظ مع مايكل |

**كيف ستراقب الخطة ؟**

سوف تضع ديبورا ملاحظات فى مدونتها كيف سار الصباح هذا اليوم، وسوف تضع علامة على الأيام التى لعب فيها مايكل مع صديق. سوف تتواصل أسبوعيًا مع مدرسته للتعرف على درجة تقدمه، وسوف تراجع مع أولياء الأمور المشاركين فى نقل التلاميذ إلى المدرسة ملاحظاتهم عن مايكل أحيانًا. وسوف تناقش ديبورا ومايكل الأحداث والمواقف التى تحدُث فى المنزل والمدرسة اسبوعيا.

## ملحق ( ج )

# أمثلة على حل المشكلات

# للأسر ذات الصعوبات فى النظام اليومى المعتاد

- أوقات تناول الوجبات.
- تحية الآخرين.
- اللعب مستقلاً عن الوالدين.

# مواقف حل المشكلات والنظم اليومية المعتادة

## تناول الوجبات

ما أهداف أسرتنا (مثال: التغيرات المطلوبة، السلوك موضع الاهتمام، أثناء هذه الفترة الصعبة؟

- تناول الطعام فى هدوء، على أن يظل كل فرد على المائدة، يتناول طعامه، ويشارك فى محادثة لطيفة.
- ما الأنماط التى ترتبط بأوقاتنا الأكثر جودة أو الأكثر سوءًا:
- الأوقات الأفضل : يكون الأطفال فى حالة جوع، يفهم كل فرد التوقعات، وكل فرد يحب الوجبة المقدمة.
- الأوقات الأسوأ : يكون الأطفال فى حالة شبع، وتعب، ومرض، يكرهون الوجبة المقدمة، ويركز الوالدن على محادثتهما معًا.

**النتائج التى تساعد على استمرار الأنماط :**

- أن يسمح الوالدان لكل فرد أن يأكل الطعام المفضل له (الوجبات السريعة، الحلويات) بغض النظر عن انتهاء كل الأفراد من الوجبة.
- أن يحصل الأطفال على انتباه الوالدين للسلوك السيئ على المائدة.

مع وضع فهمنا عن الأنماط المحيطة بمشكلات النظم اليومية المعتادة، ما الاستراتيجيات التى يجب أن نفعلها:

**لمنع المشكلات:**

- تشجيع الأطفال على استخدام الحمام، والاهتمام بالتصرفات التى يمكن أن تعوق العشاء قبل الجلوس إلى المائدة.
- تذكير الأطفال بالتوقعات المطلوبة منهم وقت تناول الوجبات عندما يجلسون.
- تحضير الوجبات التى سيتناولها الأطفال، تقديم اختيارات فى الطعام إذا كانت الوجبة جديدة أو غير معتادة.
- إعطاء الأطفال كميات معتدلة من الطعام (مثال : استخدام الأطباق الصغيرة).
- الحد من تناول الأطفال للوجبات السريعة بين المواعيد الرئيسية لتناول الوجبات (مثال : لا يؤخذ طعام قبل الإفطار، بعد ١٠,٥صباحًا أو بعد ٤,٥ مساءً).
- الحد من تناول الحلويات فى الأوقات الأخرى.

**استبدال السلوك:**

- تذكرة الأطفال بأن يظلوا فى مقاعدهم طوال مدة الوجبة.
- تشجيع الأطفال على تناول الوجبة بدون شكوى. وأن يطالبوا بشىء آخر حينما يكون ذلك مناسبًا.
- المشاركة فى مناقشات الأسرة عن الأحداث اليومية.

**مراقبة النتائج:**

- إذا ظل الأطفال على المائدة وانتهوا من تناول وجباتهم فى الوقت المناسب، ثم ترتيب المطبخ بعد تناول الطعام، يمكن مكافأتهم بإعطاء الحلوى لهم.
- مدح الأطفال دائمًا على سلوكهم الإيجابى وتقديم التغذية الراجعة لهم على جلوسهم، وتناولهم الطعام بطريقة لطيفة.
- تركيز المناقشة على الأطفال فى حالة سلوكهم بطريقة مناسبة.

- إذا لعب الأطفال بالطعام، أو فشلوا فى استخدام أدوات المائدة بطريقة مناسبة، أو أصبحوا مزعجين (مثال: يجادلون) أعطهم تحذيراً واحداً، ثم بعد ذلك اطلب منهم ترك المائدة.
- إذا تركوا المائدة، قد لا يتناولون الحلوى، ويستكملون تناول وجباتهم بعد أن يترك كل الأفراد المائدة.

## مواقف حل المشكلات والنظم اليومية المعتادة

## «تحيــة الآخـريـن»

ما أهداف أُسرتنا (مثال : التغيرات المطلوبة، السلوكيات موضع الاهتمام ) أثناء الفترات الصعبة؟

- على كل فرد فى الأسرة أن يوجه التحية للآخرين بحب، يستجيب بطريقة مناسبة أثناء المناقشات، وأن يستخدم السلوك الملائم (مثال : أن يقول " من فضلك "، و "شكرا" ).

ما الأنماط التى قد تضيف إلى سلوكنا كأسرة أثناء النظام اليومى المعتاد؟

الظروف المرتبطة بأوقاتنا الأفضل والأسوأ :

- الظروف الأفضل : أن يفهم الأطفال التوقعات والنظم المعتادة، كالأفراد الذين اعتادوا على التفاعل معهم.
- الظروف الأسوأ : أن يواجه الأطفال بالأفراد غير المعتادين عليهم ، ويفشل الآباء فى تقديم نموذج سلوك التحية المناسب.

**النتائج التى تتسبب فى استمرار أنماط السلوك.**

- أن يتجنب الأطفال التفاعل مع الأفراد، او الاستجابة للحوارات.

مع الأخذ فى الاعتبار الأنماط المحيطة بمشكلات النظم اليومية المعتادة، ما الاستراتيْجيات التى يجب أن نفعلها :

**لمنع المشكلات:**

- تقديم نموذج إيجابى لتحية الأصدقاء وأعضاء الأُسرة كل وقت (مثال: إذا حضر أحد الجيران للدردشة، عندما يستيقظ الأطفال صباحًا، عند الخروج للأماكن العامة، عند زيارة الأهل).
- الاستعداد للمواقف الاجتماعية وذلك بمناقشة من سيكون هناك، وما السلوك المتوقع ( لعب الدور إذا كان ضروريًا).
- تقليل التشتت حتى حده الأدنى عند تحية الآخرين (مثال: التأكد من أن التلفاز والراديو والفيديو ليست فى حالة تشغيل).
- توضيح أن الأطفال قد يوجهون التحية لغير المعتادين من الأفراد فقط فى وجود الآباء.

**استبدال السلوك:**

- الاستجابة للتحية بقول هالو ، وبالأيدى إذا كان مناسبًا.قول كلمة "من فضلك عند طلب شىء ما، ثم " شكرًا" عند الحصول على شىء.
- الإجابة على الاستفسارات بوضوح، واستخدام كلمة " لا أعرف " إذا لم يمكنك الإجابة على السؤال.
- الحرص على التواصل بالعينين عند التحدث مع فرد آخر.

**إدارة النتائج:**

- أن يتم مدح الأطفال بهدوء عند تقديم التحية، الاستجابة، واستخدام السلوك المناسب مع الأفراد الآخرين.
- لا يترك الأطفال فى حالة تجنبهم التفاعل مع الآخرين إذا بدا عليهم عدم الرغبة أو الاستجابة البطيئة، ويطلب من الأطفال الإجابة على الأسئلة واستخدام السلوك المناسب حتى وإن تأخر هذا السلوك.

# مواقف حل المشكلات والنظم اليومية المعتادة

# «للعب مستقلاً»

ما أهداف أُسرتنا (مثال: التغيرات المطلوبة، السلوكيات موضع الاهتمام) أثناء الفترات الصعبة ؟

- للأطفال أن يلعبوا وحدهم ومع الأطفال الآخرين فترات من الوقت (مثال: ٤٥ دقيقة) بدون مشكلات سلوكية (مثال: الجدال، كسر القواعد المنزلية).

ما الأنماط التى قد تضيف إلى سلوكنا كأسرة أثناء النظام اليومى المعتاد؟

الظروف المرتبطة بأفضل أوقاتنا وأسوأها :

- أفضل الأوقات: أن يكون الأطفال مع أصدقاء بعينهم، يقومون بعمل الأنشطة ويستمتعون بها، وأن تكون هناك حدود واضحة للعب.
- أسوأ الأوقات: أن يلعب الأطفال مع أصدقاء من ذوى المشكلات السلوكية وأن يكون وقت اللعب غير محدد.

النتائج التى تؤدى إلى استمرار الأنماط :

- أن يحصل الأطفال على انتباه الكبار، أو المزيد من النشاط الذى يتجادلون بشأنه.

مع فهمنا للأنماط المحيطة بمشكلات النظم اليومية المعتادة، ما الاستراتيجيات التى لابد و أن ننفذها :

**لمنع المشكلات:**

- أن يعرف الأطفال متى سيكون آباؤهم بعيداً عن تناولهم وكم من الوقت.

- اقتراح الأنشطة التى قد يفعلها الأطفال أثناء انشغال آبائهم.

- تذكرة الأطفال بقواعد الشجار وخطوات حل مشكلات الصراع.

- إذا كان وقت اللعب قريبًا من وقت الحصول على وجبة سريعة، يعلن عن الوجبة. أو أن يعرف الأطفال نوعية هذه الوجبة السريعة.

- شرح حدود اللعب (مثال: عدم مشاهدة التلفاز، الجلوس داخل المنزل، أن تكون منطقة المطبخ خارج حدود اللعب).

- وضع معايير خاصة بوقت الاستعانة براشد (مثال : إذا طلب أحد الأطفال من الآخر التوقف عن عمل شىء لكنه يستمر، إذا لم يستطع الأطفال حل صراعاتهم بالكلمات. إذا ما أُصيب أحد الأطفال).

- مراجعة الأطفال بين الوقت وآلاخر (مثال : كل ١٥ - ٢٠ دقيقة، ومع وجود أصدقاء جُدد أوغير معتادين تكون المراجعة دائمة ).

- تحديد الوقت الكلى للعب بفترة معتدلة (مثال : ساعتان).

## لاستبدال السلوك:

- اللعب مستقلا باللعب، والألعاب الذهنية، ومع كل الأفراد.

- حل الصراعات بهدوء وباعتدال وبدون عدوان.

- اتباع القواعد والحدود المنزلية التى وضعها الوالدان وغيرهما من الراشدين.

- الحصول على الراشد عند الحاجة، مثال، فى حالة عدم التأكد من قبول لعبة ما، عندما تكون أفكار لعب جديدة مطلوبة، أن يكون حل الصراعات مطلوبًا، تعرض أحدهم للضرر أو عدم الراحة بخصوص اللعبة.

## مراقبة النتائج:

- مدح وتشجيع الإبداع والاستقلالية فى اللعب عند مراقبة الأطفال، إذا ما رحب بها الأطفال، واللعب معهم وقتًا قصيرًا.

- أن يتم قضاء وقت مكثف مع الأطفال بعد انتهاء وقت اللعب المستقل.

- التحدث مع الأطفال بعد انتهاء وقت اللعب لمناقشة كيف مضى الوقت وماذا فعلوا فى ضوء الاعتبارات الموضوعة .

- الفصل بين الأطفال إذا ما تشاجروا أو كسروا القواعد.

## المؤلفون فى سطور :

كتب هذا المؤلف ثلاث نساء: ميم، وكارين وجين. كل من هؤلاء المؤلفات أم، وصاحبة مهنة، مع خبرة عملية مكثفة فى معالجة الأطفال ذوى المشكلات العسيرة وأسرهم. وهن لديهن أطفال. ورغم أن أولادهن فى مراحل عمرية مختلفة جدًا من حياتهم، فهن مشاركات مدعمات. ولديهن شبكات من الأسرة والأصدقاء، وحياة مجتمعية نشطة. وبصفة عامة، ميم وكارين وجين لديهن أكثر من خمسين عامًا من الخبرة المهنية. وفى إطار الأدوار المهنية لكل منهن، فقد استعن بالبحث القائم على المعلومات، وتطبيقها بطرق عملية لتحسين حياة الأطفال وأسرهم.

ميم. وكارين، وجين يتشاركن فى إطار قيمى محدد يتضح خلال هذا الكتاب. ورغم أن كل مؤلفة لها منظورها الخاص المستخلص من خبراتها الشخصية الخاصة بها. فإن المؤلفات الثلاث يعتقدن فى الارتقاء بتكوين حياة الأسر وتدعيمها، وفى كونهن إيجابيات ومشجعات أكثر من كون سلوكهن رد فعل أو معاقبات. والتفاعل مع المشكلات بطرق مفعمة بالاحترام والفاعلية.

**١ـ ميم هاينمان (دكتوراه) Meme Hieneman Ph.D**

ـ مدير مشروع التدخل الأسرى الإيجابى، وأستاذ مساعد فى علم النفس بدون مقابل. كلية الآداب والعلوم، جامعة جنوب فلوريدا، بتسبرج ١٤٠ شارع ٧ جنوبًا، شارع بتسبرج، فلوريدا ٣٣٧٠١.

ميم هاينمان أم كل الوقت، وعضو جامعى لبعض الوقت، موجهة لمشروع بحث يركز على تعليم والدى الأطفال ذوى المشكلات السلوكية، فى جامعة جنوب

فلوريدا بتسبرج. لديها طفلان (أعمار ٦، ٨ سنوات)، مفعمان بالحيوية، يتميزان بالانتباه الجيد، وحسن التربية بصفة عامة، لكنهما نمطيان أيضًا، فهما يحاولان اختبار مهاراتها وصبرها بانتظام، هى متزوجة من رجل يشارك بالفعل فى عملية التربية. وفى أعقاب ميلاد طفلها الأول، قررت ميم أن تترك عملها الدائم لكى تظل فى المنزل مع أطفالها.

وهى الآن تمارس حياة متوازنة بين التطوع فى مدارس أبنائها، وتنظيم مواعيد اللعب والأنشطة الإضافية على المنهج، والانشغال بمنافذ مهنية مجزية. وفى تخصصها المهنى، عملت ميم لأكثر من عشرين عامًا مع الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الحادة، ومع أسرهم، والمعلمين، وغيرهم من مقدمى الخدمة. وأثناء عملها الدائم، عملت ميم هاينمان مديرا لمجموعة منزلية، ومتخصصة سلوكيا فى محيط المدرسة، وعضو فى برنامج لمساعدة الأسر والعاملين مع الأطفال الذاتيين والاضطرابات الخاصة بهم، ومديرًا لمشروع على مستوى الولاية لمساعدة المدارس لتنفيذ دعم السلوك الإيجابى(PBS) ومدربًا مساعدًا منسقًا لمركز إعادة التأهيل، والتدريب على دعم السلوك الإيجابى.

## ٢ ـ كارين شيلدز (ماجستير) Karen Childs M.A

ـ متخصصة فى المساعدة الفنية فى مشروع دعم السلوك الإيجابى بفلوريدا. وقسم دراسات الطفل والأسرة، جامعة جنوب فلوريدا، ١٣٣٠١بروس، جنوب بوليفارد، تامبا، فلوريدا ٣٣٦١٢

كارين شيلدز هى أم لطفلين: ابنة فى الحادية عشرة من عمرها فى بداية خطواتها نحو المراهقة، وابن فى الخامسة عشر من عمره على حافة مرحلة النضج. وفضلاً عن إدارتها لمدرسة أولادها، والكنيسة، والأنشطة الاجتماعية، فقد ركزت كارين تخصصها فى توجيه نمو واستخدام وتقييم نظم دعم السلوك الإيجابى فى المدرسة، ومساعدة المدرسين والأسر لدعم الأطفال ذوى السلوك المتحدى. وعندما يتوفر الوقت لذاتها، تستمتع برياضات قوة الاحتمال، شاملة المباريات الثلاثية، والسباقات.

إن خبرة كارين المهنية تتضمن تدريس التلاميذ المصنفين بأنهم مضطربين انفعاليًا بشدة، وإجراء البحوث على دعم السلوك الإيجابى للأطفال ذوى السلوك المشكل، والتنسيق بين مراكز الولاية للاهتمام الأسرى بالتعليم، وتدريب الوالدين والمعلمين على الاهتمام بالأسرة، وانتقال الأطفال إلى الحضانة، ولقد كان لتنوع خبرات كارين فائدته فى تعاملها مع أنواع كثيرة من التحديات التى تواجهها فى أكثر أدوارها أهميةً، وهو كونها أم.

### ٣ ـ جين سيرجاى M.Ed Jane Sergay

ـ متخصصة فى تعليم الوالدين، ومعلم مرجعى بقسم تعليم الكبار والمجتمع، وخدمات التعليم الشاملة للأسرة، منطقة المدرسة فى مدينة هولسبورو. ٢٣٢٢ جنوب شارع تامبا، تامبا، فلوريدا ٣٣٦٠٢.

قامت جين سيرجاى بتربية ثلاث فتيات، مع زوجها ستيفن. كلهن فى العشرينيات من أعمارهن، وهو متخصص فى العلوم العصبية فى تامبا، وفتياتها: "أماندا" فيزيائية، "ربيكا" تدرس القانون، و"سامانتا" طالبة جامعية. والآن كبرت بناتها، وساعدها وقتها على التأمل على تعميق استبصارها، وتوسيع إدراكها عن أهمية نوعية الوالدية، ومدى التحديات التى تواجهها الأسرة أثناء محاولتها أن يكونا والدين بصورة جيدة ومؤثرة. لقد طورت جين برنامجا ليعلم الوالدية عندما كان أطفالها صغارًا. واستمرت فى تعليم مهارات الوالدية الإيجابية للأفراد والجماعات. كما ركزت فى عملها بصفة دائمة للارتقاء بالصحة النفسية للأطفال ولأسرهم. وقد اهتمت جين ببحث خصائص الوالدية المؤثرة وتوجيه الوالدين لتعلم المهارات الأساسية لأطفالهم ذوى الاحتياجات الخاصة فى مدرسة هارفارد للتعليم قبل الجامعى. فقد قامت بتعليم فصول فى نمو الأطفال فى كلية لاسلى Lasley، وأدارت البرامج التى تؤكد على اهتمام الآباء بالمدارس فى جامعة جنوب فلوريدا. ولقد ظل تكريس ذاتها لتربية الأطفال ودعم جهود الآخرين، موضوعاتها الأساسية هى التى حرصت على أن تكون أكثر إنجازاتها أهمية وثراء فى حياتها.

## المترجمة فى سطور:

### أ. د. عزيزة محمد السيد

- حصلت على الدكتوراة فى علم النفس ١٩٨١.
- تعمل أستاذا بكلية البنات، جامعة عين شمس.
- قامت بزيارات علمية لعدد من الجامعات الأجنبية فى النمسا، وبولندا، وامريكا، واسكتلندا، والسعودية واليمن.
- لها اهتمامات متعددة فى علم النفس: علم النفس الإيجابى. وعلم النفس المعرفى، علم النفس السياسى.
- حصلت على جائزة البحوث الممتازة من جامعة عينة شمس على بحث بعنوان العدوانية واستجابة الضحك ".
- نشر لها أكثر من عشرين بحثا فى دوريات علمية محلية وعالمية مختلفة. ولها مؤلفات عديدة ومترجمات وحدها أومع فريق، منها: الدافعية ومستويات الالتزام، السلوك السياسى: النظرية والتطبيق. العدوانية واستجابة الضحك، السعادة الحقيقية، سيكلوجية القوى الإنسانية.

التصحيح اللغوى : طــارق الــشـــامى
الإشــراف الـفـنـى : حـــســن كـــامـل

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

يقدم هذا الكتاب استراتيجيات عديدة للتعامل مع السلوك المشكل للأطفال فى مراحل النمو المختلفة. و يعد دليلا عمليا للآباء والأمهات والمعلمين والمنوطين بعبء مساعدة الأسر فى مهمة تنشئة الأبناء وحل مشكلاتهم. هذا الكتاب خلاصة خبرات لثلاث باحثات، جمعن بين أدوار الوالدية وبين أدوارهن كمتخصصات فى مساعدة الأسر من أجل حياة أكثر توافقا وسعادة عبر البرامج المتخصصة فى مجال التعامل مع الأطفال ذوى المشكلات الحادة والصعوبات الانفعالية والاجتماعية. والكتاب لا يقدم وصفات جاهزة تصلح لمشكلات بعينها، بل يقدم طريقة فى التعامل مع مشكلات الأبناء، تشمل التخطيط المنهجى المناسب للمشكلة واختيار الاستراتيجيات الملائمة، ووضع محكات نوعية لمتابعة التغير وتقييم مخرجات الخطة التى تم وضعها لعلاج السلوك المشكل موضع الاهتمام؛ لذلك فهذا الكتاب يعد مرجعا دائما للأسرة من أجل حياة أفضل .

تصميم الغلاف: هند سمير عمارة